



Courgetterolletjes

met kapucijner-munt vulling

Vandaag gaan we creatief aan de slag met courgette. We schaven hele dunne plakjes en gaan deze vullen met een zacht mengsel van kapucijners en verse munt. Dit wordt een gerecht waarmee je zeker indruk kunt maken! Je kunt de rolletjes als ovenschotel eten of los, als heerlijke borrelhapjes.

40 min | 533 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kapucijners	g	175	350	350	700
Verse munt	g	5	5	10	10
Geraspte kaas	g	40	75	75	150
Courgette	st	1	2	2	3
Ei	st	1	3	5	6
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	1	2	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de kapucijners in een zeef onder de kraan. Was de verse munt en snijd grof.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Doe de kapucijners en munt erbij, pers de knoflook erboven uit en bak 5 minuten op een laag vuur. Breng op smaak met zout en peper. Stamp de kapucijners met een stamper tot een grove puree en schep de helft van de kaas erdoor.
3. Was intussen de courgette. Snijd de uiteindes eraf. Schaaf met een kaasschaaf dunne plakken (of gebruik een scherp mes).
4. Schep wat van de kapucijner-muntpuree aan de onderkant van de courgetteplakjes. Rol de courgetteplakjes op en zet ze staand in een ovenschaal. Herhaal dit totdat alle ingrediënten op zijn.
5. Klop de eieren met wat zout en peper luchtig en schep de overgebleven kaas erdoor. Schenk het eimengsel in de ovenschaal bij de courgetterolletjes en bak circa 15 minuten in de voorverwarde oven totdat de courgette gaar is en het ei gestold is.

Tip: Ook lekker met crème fraîche of soja cuisine. Je kunt de courgette plakjes ook eerst grillen en daarna oprollen met het mengsel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

