

Courgette salade

Deze gezonde courgette carpaccio wordt geserveerd als een soort spaghetti. Een super lekker, frisse vegaterische lunch! Als je wat meer vulling wil kan je dit gerecht nog aanvullen met spaghetti.

Menugang:	Salades
Type gerecht:	Vegetarisch
Aantal personen:	4
Bereidingstijd:	15 minuten

Deze gezonde courgette carpaccio wordt geserveerd als een soort spaghetti. Een super lekker, frisse vegaterische lunch! Als je wat meer vulling wil kan je dit gerecht nog aanvullen met spaghetti.

Bereidwijze

1. Snijd de zongedroogde tomaten, de walnoten, de olijven en de peterselie fijn en pers de knoflook uit, voeg alles bij elkaar in een grote schaal.
2. Snijd de courgettes in dunne, lange repen of gebruik een spirelli om mooie sliertjes te krijgen.
3. Als je pasta erbij wil eten, kook dan de pasta volgens de verpakking.
4. Voeg de courgettereppen toe aan de schaal met de fijngesneden ingrediënten en roer het geheel door elkaar.
5. Voeg de olijfolie en het zout en peper toe.
6. Strooi, voor je het gaat serveren, de verkruimelde geitenkaas en de fijn gesneden peterselie eroverheen.

Ingrediënten

- 2 grote courgettes
- 50 gram zongedroogde tomaatjes
- 50 gram walnoten
- 12 grote olijven, zonder pit
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 100 gram zachte geitenkaas
- 2 takjes verse peterselie

accessoires