

Koude courgette pasta

Dit recept is rauw én veganistisch, superlekker, fris en gezond.

Menugang: Voorgerecht
Type gerecht: Vegetarisch
Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 10 minuten

Dit recept is rauw én veganistisch, superlekker, fris en gezond.

Bereidwijze

1. Snijd linten van de courgette: snijd hem eerst in de lengte, dan in lange plakken, en deze weer in lange linten of gebruik een spirelli om er slierten van te maken.
2. Snijd de tomaten in blokjes, hak de knoflook en basilicum fijn en de walnoten in stukken.
3. Meng in een kom de gesneden tomaten, knoflook, walnoten, basilicum en voeg de olijfolie toe. Houdt iets van de basilicum apart voor garnering.
4. Breng op smaak met wat zout en laat 20 minuten staan.
5. Meng daarna met de courgette linten, leg op het bord en garneer met basilicum. Je kunt er nog een beetje pecorino-kaas en citroensap overheen doen.

Ingrediënten

- 1 courgette
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 60 gram walnoten
- 2 el basilicum
- 2 el olijfolie
- Falsalt zoutflakes

accessoires

- Spirelli (optioneel)