

TIJN VAN DE SMAAK

courgetterecepten

Courgettesoep (4 personen)

3 middelgrote courgettes, vers gemalen peper, 3 dl. (soja)melk, 7 dl. groentebouillon.

Snij de courgettes in kleine stukjes. Kook ze in 8 minuten gaar in weinig water. Pureer ze, voeg de peper en daarna de bouillon onder voortdurend roeren toe. Voeg de (soja)melk toe en warm de soep goed op, maar laat hem niet meer koken.

Gesmoorde courgette met kerrieroom (2-3 personen)

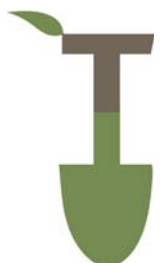
1 middelgrote courgette, 2 dunne preitjes, 1 dl. (soja)room, (kruiden)zout, kerriepoeder.

Snij de courgette in kleine blokjes en de prei in smalle reepjes. Roerbak de courgette en de prei 3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur laag en laat de groenten 3 minuten zachtjes smoren. Voeg zout, kerrie en (soja)room toe en laat het geheel nog even doorpruttelen. Lekker bij rijst of pasta.

Courgette ovenschotel (4 personen)

400 gr. courgettes, 400 gr. vastkokende aardappelen, 50 gr. boter, 2 eetl. honing, 2 eetl. citroensap, zout, peper, nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappelen, was de courgettes en snij beide in plakjes. Vermeng de honing met het citroensap en verwarm dit licht. Vet een ovenschaal in met 20 gr. boter. *Leg eenderde deel van de aardappelen er dakpansgewijs in en bestrooi deze met zout en peper. Leg de helft van de courgettes eroverheen en bestrijk deze met de citroenhoning, zout, peper en nootmuskaat. Herhaal vanaf *, leg daarna de rest van aardappelen eroverheen en bestrijk deze met een flinke laag boter. Bak de groenten in 45 minuten in de oven. De laatste 20 minuten afdekken met aluminiumfolie.



TIJN VAN DE SMAAK

courgetterecepten

Kruidige courgettes (2 personen)

2 middelgrote courgettes, 2 teentjes knoflook, 8 salieblaadjes, thijm, 3 eetl. olijfolie, (kruiden)zout.

Snij de courgettes in plakjes van 2 cm en kook ze beetgaar. Pers de knoflook uit en snij de salieblaadjes klein. Verwarm de olijfolie en fruit de knoflook lichtbruin. Voeg de salie, thijm en zout toe. Schenk het kruiden-oliemengsel over de courgettes en serveer ze onmiddellijk.

Courgettekoekjes (4 personen)

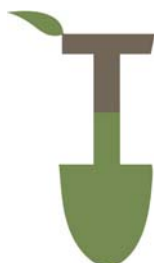
500 gr. courgettes, 0,50 rode paprika, 1 kleine ui, 2 eieren, 50 gr. tarwemeel, 0,50 eetl. gedroogde basilicum, (kruiden)zout, 3 eetl. olijfolie.

Rasp de courgettes op een grove rasp, snipper de ui en snij de paprika in piepkleine stukjes. Klop de eieren los, roer de kruiden er door vermeng dit met de courgettes. Roer het meel er door zodat een stevig deeg ontstaat. Als het deeg iets te droog is stevig kneden, zodat de courgettes wat vocht loslaten, of wat water toevoegen. Maak 8 platte koekjes van het deeg en bak deze in de olijfolie aan beide kanten lichtbruin. Lekker met rijst of gierst en een salade.

Courgettepuree (4 personen)

600 gr. courgette, 2 teentjes knoflook, 1 tl. gemalen of 2 takjes verse koriander, 1 tl. gemalen karwijzaadjes, 4 eetl. citroensap, 2 eetl. olijfolie, 1 tl. harissa (pasta van pittige pepertjes, te koop bij Marokkaanse winkels), 15 ontpitte zwarte olijven.

Snij de courgettes in kleine stukjes en kook ze een kwartiertje met een beetje water. Laat de courgettes uitlekken, afkoelen, druk er zoveel mogelijk vocht uit en pureer ze. Roer de kruiden, het citroensap, de harissa, de olijfolie en fijngesneden olijven erdoor. Lekker met brood en olijven.



TIJN VAN DE SMAAK

courgetterecepten

Gefrituurde courgette met salie (4 personen)

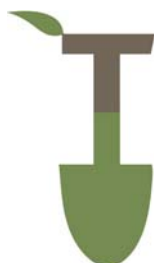
500 gr. courgettes, 2 teentjes knoflook, 300 gr. lintmacaroni, 0,5 geraspte citroenschil, 100 gr. bloem, 12 salieblaadjes, olijfolie om in te frituren.

Snij de courgettes in plakken en vervolgens in reepjes. Bestrooi ze met zout en laat ze in een vergiet uitlekken. Hak de knoflook en salie fijn. Kook de lintmacaroni in ruim water met wat zout beetgaar. Spoel intussen de courgettes af, dep ze droog doe ze samen met wat bloem in een plastic zak en schud deze. Giet de pasta af. Verwarm 2 eetlepels olijfolie, voeg de salie en knoflook toe en schep dit me de geraspte citroen door de pasta. Verhit olie tot ca. 170°C. Laat de courgettereepjes één voor één in de olie vallen en frituur een kleine hoeveelheid tegelijk lichtbruin en krokant in een paar seconden. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze in een vergiet op keukenpapier uitlekken en verdeel ze over de lintmacaroni.

Romige courgette-preisoep (4 personen)

400 gr. courgettes, 1 prei, 1 aardappel, 25 gr. boter, 5 dl. melk, 5 dl. bouillon, zout, peper, 2 eetl. bieslook.

Was de courgettes en snij ze in blokjes. Was de prei en snij hem in ringen. Schil de aardappel en snij hem in blokjes. Verhit de boter op een laag vuur en bak de prei 1 minuut zachtjes mee. Voeg de courgette en de aardappel toe, bak ze enkele minuten mee en roer ze af en toe om. Giet de melk erbij en laat de groenten op een laag vuur zachtjes gaarkoken. Laat de groenten iets afkoelen en pureer ze. Doe de groenten terug in de pan, voeg de bouillon toe, laat het nog even doorkoken en breng ze op smaak met zout en peper. Strooi vlak voor het opdienen fijngeknipte bieslook over de soep.



TIJN VAN DE SMAAK

courgetterecepten

Hartige taart met courgette, aardappel en tomaat (4 personen)

500 gr. courgettes, 300 gr. aardappelen, 2 tomaten, 200 gr. geraspte jong belegen kaas, 250 gr. crème fraîche, 4 eieren, 1 theel. kerrie, zout, vers gemalen peper, 150 gr. bloem, 85 gr. koude boter, 2 eetl. geraspte Parmesaanse kaas.

Doe de bloem met de kaas in een kom. Snij de boter in kleine blokjes en wrijf deze met de vingertoppen door de bloem tot het een kruimelig mengsel is. Voeg ca. 2 eetl. koud water toe en kneed het kort tot een samenhangend deeg. Maak een bal van het deeg en laat die verpakt in plastic folie ca. 1 uur in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bestrooi het werkvlak met wat bloem en rol het deeg hierop uit. Vet een vorm van 24 cm. doorsnee in met wat boter en bekleed deze met het deeg. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem en bestrijk deze met een losgeklopt ei. Bak de bodem ca. 20 minuten in de voorverwarmde oven totdat hij begint te kleuren en haal de taart uit de oven. Rasp de courgettes en aardappelen grof en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Klop de eieren los met de crème fraîche, 150 gr. van de geraspte kaas, de kerrie, wat zout en peper. Verdeel het aardappel-courgettemengsel over de voorgebakken taartbodem en giet er de eierroom over. Beleg de taart met in plakken gesneden tomaat en bestrooi deze met het restje kaas. Bak de taart nog 30 tot 40 minuten, totdat de vulling vast en de bovenkant mooi gekleurd is. Serveer de taart warm of lauwwarm.

