



Gegrilde courgette met citroen en pijnboompitten

Dunne linten courgette kort gegrild en afgewerkt met citroen, geroosterde pijnboompitten en verse kruiden. Licht, elegant en mediterraan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

1 courgette (circa 300 g)
30 g pijnboompitten
1 kl citroenrasp
sap van een halve citroen
2 el olijfolie
een handvol verse peterselie of basilicum, fijngesneden

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette met een mandoline of dunschiller in lange, dunne linten.
2. Verhit een grillpan op hoog vuur tot ze goed heet is.
3. Bestrijk de courgettelinten licht met olijfolie en gril ze in porties, ongeveer 1 à 2 minuten per kant, tot er mooie grillstrepen verschijnen maar de groente nog een lichte beet heeft.
4. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan op middelhoog vuur, al roerend, tot ze goudbruin kleuren. Hou ze goed in het oog, want ze verbranden snel.
5. Schik de gegrilde courgettelinten op een schaal en besprenkel met de resterende olijfolie en het citroensap.
6. Werk af met de geroosterde pijnboompitten, de citroenrasp en de fijngesneden kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

Tip

Laat de grillpan goed heet worden voor je de courgettelinten erop legt. Zo krijg je mooie grillstrepen en droogt de groente niet uit. Gril in kleine porties zodat de pan op temperatuur blijft.

Lekker met

Een lepel ricotta ernaast, of als frisse begeleiding bij gegrild vlees of vis.

Dranktip

Een frisse pinot grigio of een droge Siciliaanse witte wijn past hier uitstekend bij.