



Courgetti met tomatensaus

Frisse courgettesliertjes in een geurige tomatensaus met knoflook en basilicum. Een lichte, koolhydraatarme variant op spaghetti.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	2	Pasta

Ingrediënten

- 3 courgettes
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 el tomatenpuree
- 2 el olijfolie
- 1 kl gedroogde oregano
- een handvol verse basilicumblaadjes
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas

zout en peper

Bereidingswijze

1. Maak met een spiraalsnijder of dunschiller lange sliertjes van de courgettes en leg ze apart.
2. Snipper de ui fijn en hak de knoflook fijn.
3. Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook zacht, ongeveer 3 minuten.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.
5. Giet de tomatenblokjes erbij, voeg de oregano toe en laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen. Kruid met zout en peper.
6. Verhit intussen de resterende 1 el olijfolie in een aparte pan op hoog vuur en bak de courgetti 2 tot 3 minuten, tot ze net beetgaar zijn. Giet overtollig vocht af.
7. Schep de courgetti door de tomatensaus en meng voorzichtig.
8. Werk af met verse basilicumblaadjes en geraspte Parmezaan en dien meteen op.

Tip

Bestrooi de courgettesliertjes voor het bakken licht met zout en laat ze 10 minuten rusten op keukenpapier. Zo trekt overtollig vocht eruit en worden ze minder waterig.

Dranktip

Een lichte Italiaanse rode wijn zoals een Barbera d'Asti past goed bij de frizsure tomatensaus.