

Courgetti (plm 10 minuten, zonder snijden)

Dit recept is ideaal als je veel groente wilt eten. Je kunt er wat gehakt en pasta/gnocchi aan toevoegen maar dat hoeft niet. Ook met groente en kruiden kun je variëren.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 courgette, in slierten gesneden (bv met een spiraalsnijder)

1 bakje van 500 gram champignons schoongemaakt en in schijfjes gesneden

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 schijfje gember, in stukjes gesneden

een scheutje olijfolie om te bakken

1 theelepels oregano

1 klein blikje tomatenpuree

200 gram gehakt

een mespuntje sambal

2 lente uitjes schoongemaakt en in stukjes gesneden

evt. 2 eetlepels Parmezaanse kaas

Doe een scheutje slijfsie in de wok en bak het gehakt rul. Doe je er geen gehakt bij, sla deze stap dan over. Voeg de champignons en de oregano toe en bak een paar minuten. Schep regelmatig om. Doe de lente ui, sambal, gember, tomatenpuree en knoflook erbij. Voeg als laatste de courgette toe. Na een paar minuten is het gehele gerecht gaar. Proef en voeg evt nog kruiden toe naar smaak.

