



Voorgerechten

Courgette-cannelloni

Voor 4 personen.

Ingrediënten

2 courgettes
100 gram bulgur
handvol geroosterde amandelschaafsels
handvol rucola
2 lookteentjes
60 gram feta
2 sjalotten

Voor de salsa verde

70 gram spinazie
40 gram augurkjes
30 gram parmezaanse kaas
40 gram kappertjes
20 centiliters water
30 centiliters olijfolie
20 gram peterselie (geplukt)
20 gram basilicum (geplukt)
20 gram kervel (geplukt)
peper
zout

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten voor de salsa verde in een blender en mix tot een homogene massa. Kruid wat bij met peper en zout. Voor de liefhebbers kan je altijd een teentje look toevoegen, maar is niet noodzakelijk. Giet door een fijne zeef en bewaar koel.

Kook de bulgur in gezouten water. Giet hem af en laat afkoelen.

Maak lange banden van de courgette met behulp van een mandoline. Omdat de eerste stukken niet mooi zijn, snij je er best kleine stukken van. Snij de sjalot en look ook in fijne blokjes en stoof ze aan. Voeg de courgetteblokjes toe en stoof ze mee aan.

Meng deze groentjes onder de bulgur. Voeg de feta, gegrilde amandelschilfers en de rucola toe en kruid af. Leg de bulgur op de courgettebanden en rol op tot cannelloni.

Tip:

Courgettes schillen heeft geen zin, want de schil stoort niet en bevat heel veel voedingsstoffen.

Keukenbenodigdheden

Zeef

