

## Courgettesalade met crumble

---



fijnere smaak dan azijn, mocht er een restje in de fles zitten.) Meng de courgettespaghetti met de dressing.

Verdeel de paprikaringen over de borden. Druppel eventueel wat olijfolie over de paprikaringen. Leg de courgettespaghetti erop. Verdeel de crumble over de salade. Geef er voor een hoofdgerecht brood bij, bijvoorbeeld focaccia.

---

SONJA VAN DE RHOER

Courgettes kunnen op talloze manieren worden bereid: (roer)gebakken, gegrilleerd, gestoofd, gekookt, gestoomd of rauw als salade. Maak er - met behulp van een keukenmachine - mooie dunne linten van voor een spaghetti-effect, maar dunne plakken met een kaasschaaf voldoen ook.

Bereiding: Verwarm de oven voor op 200 °C.

Hak de noten middel grof. Hak de olijven in grove stukjes. Meng de noten of pijnboompitten met de olijven, het beschuit of paneermeel (en/of kaas), de boter en oreganoblaadjes.

Strijk de crumble uit op een - deel van - met bakpapier beklede bakplaat, circa 1,5 cm dikte. Bak de crumble in de voorverwarmde oven in circa 12-15 minuten knapperig en goudbruin. Kijk na 8-10 minuten even of de bovenkant niet te bruin wordt, in dat geval afdekken met aluminiumfolie.

Was de courgettes en snijd er spaghetti van of schaaft dunne plakken. Maak de paprika's schoon en snijd deze in heel dunne halve ringen.

Klop een dressing van de wijn(azijn), olijfolie, groentebouillon of water, geperst teentje knoflook, zout, peper en fijngeknipt bieslook naar smaak. (Witte wijn geeft een

Variaties: Pureer 100 gram zachte geitenkaas door de dressing voor een rijkere salade. Roerbak de courgettespaghetti op hoog vuur 1-2 minuten in een eetlepel hete olijfolie. Garneer een pizza met courgettespaghetti voor extra vezels en voedingswaarde.

Ingrediënten voor een voor- of lunchgerecht voor 4 personen:

Voor de crumble: 50 gram walnoten, hazelnoten of pijnboompitten, 50 gram zwarte olijven (zonder pit), 50 gram beschuit of paneermeel of 25 gram paneermeel en 25 gram geraspte Parmezaanse kaas, 25 gram zachte boter, 2-3 theelepels oreganoblaadjes; 2 courgettes, 2 rode paprika's; voor de dressing: 3 eetlepels witte wijn(azijn), 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel hete groentebouillon of water, 1 teentje knoflook, zout, peper, bieslook