

Courgette-tortilla en courgette-spaghetti

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Er is bijna niet tegenop te eten.... wat een oogst aan courgettes dit jaar. Het lijkt wel of het elk jaar meer wordt. Gelukkig zijn de variatiemogelijkheden talrijk met deze lekkere groente.

Schaaf voor de tortilla de courgettes en geschilde aardappelen in dunne (circa 2 mm) plakjes. Snijd de lente-uitjes in diagonale stukjes van 2-3 cm lengte. Maak de paprika schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd hem in blokjes. Maak de peper schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd hem in smalle ringetjes.

Verhit weinig olijfolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aardappelplakjes in gedeelten in circa 2 minuten aan, zodat ze net iets zacht worden. Neem ze uit de pan en voeg zout naar smaak toe.

Doe alle aardappelplakjes terug in de pan en voeg de courgette, lente-ui (houd iets achter voor de garnering), paprika en peper toe. Schep om.

Klop de eieren los met het paprikapoeder en de kaas. Breng op smaak met iets zout en eventueel peper. Schenk het eiermengsel over de aardappelen en groente. Dek de pan af en laat de eieren in circa 15 minuten stollen en vast, maar zeker niet te droog, worden. Haal het deksel eraf, neem een groot plat bord en leg dit op de pan. Keer de pan zodat de tortilla op het bord komt en laat de tortilla vervolgens omgekeerd weer in de pan glijden. Bak de tortilla, onafgedekt, nog in circa 5 minuten tot hij goudbruin ziet. Garneer met achtergehouden lente-ui.

Maak courgetti (dunne lange lintjes) van de courgette. Dit kan met een speciale spiraalsnijder of met een zesteur of met de hand door reepjes te snijden uit de in dunne plakken gesneden courgettes. Kook de pasta beetgaar en voeg de courgetti de laatste minuut toe. Giet af en laat uitlekken. Bewaar 1 dl kookvocht. Doe de pasta en courgetti terug in de pan.

Voeg de fijngehakte knoflook, de plakjes tomaat, fijngeknipte basilicum met het kookvocht, de olie toe aan de pasta en courgette. Schep om en brokkel de feta er overheen.

Ingrediënten voor 4 personen: Voor de tortilla:

2 courgettes, circa 500 gram, 500 gram vastkokende aardappelen, 3 lente-uitjes, 1 rode paprika, 0,5 rode peper, zout, 1-2 eetlepels olijfolie, 6 eieren, 2 theelepels paprikapoeder, 125 gram geraspte kaas.

Voor de spaghetti: 200 gram (volkoren)spaghetti en 200 gram dunne courgettelinten, 3 teentjes knoflook, 600 gram cherry tomaten, 5-6 takjes verse basilicum, 4 eetlepels olijfolie extra vierge, 200 gram feta.
