



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

COURGETTE MET UI EN TOMAAT (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 2 courgettes (samen ongeveer 400 gram)
- 2 flinke uien
- 2 tenen knoflook
- 4 vleestomaten
- 1 kopje water
- 4 eetl. olijfolie
- 1 theel. gedroogde Provençaalse kruiden
- zout en peper
- 2 eetl. fijngehakte peterselie

Snijd de courgette met schil in blokjes van 2x2 cm. Snipper de uien en de knoflook. Kruis de tomaten tegenover de steelaanzet in, dompel ze een paar tellen in kokend water, laat ze in koud water schrikken. Daarna kan je ze makkelijk ontvellen en in blokjes snijden.

Verhit de olijfolie in een pan en laat de ui glazig worden. Bak daarna de knoflook en kruiden kort mee. Voeg de courgetteblokjes toe en laat ze, wel blijven omscheppen, 3 minuten meebakken. Voeg de tomaten en het kopje water toe, bestrooi met peper en zout, schep goed om en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat dit geheel ongeveer 10 minuten zachtjes stoven. Bestrooi met de peterselie.

Dit gerecht is erg lekker als groente naast zilvervliesrijst en vis.

Eet smakelijk!