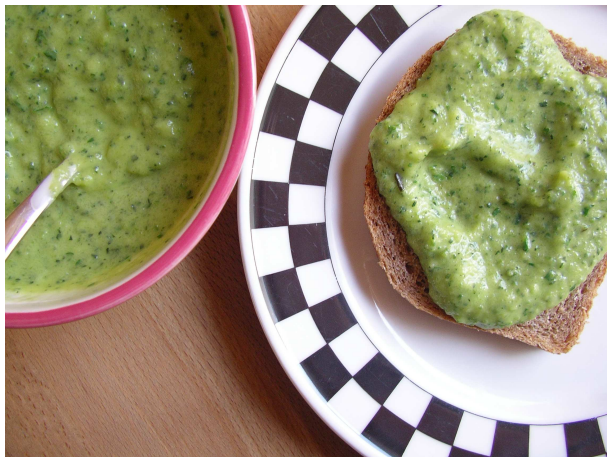


Courgette broodbeleg



Groen beleggen

Ingrediënten voor circa 6 porties:

- 1 middelgrote courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel groentebouillonpoeder
- 1 theelepel appeldiksap
- 1 takje rozemarijnnaaldjes
- 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
- 1 eetlepel zure room

Bereiding:

1. Courgette grof raspen.
2. Courgette en geperste knoflook zachtjes 15 minuten smoren in de olijfolie met de deksel op de pan.
3. Het mengsel af laten koelen.
4. Overige ingrediënten toevoegen en pureren.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	80
Vet (g)	5
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	5
Natrium (mg)	5
Kalium (mg)	200
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	7
IJzer (mg)	2,3
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	35
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	76
Vitamine B1 (mg)	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,09
Vitamine B6 (mg)	0,14
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	16
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	-

Courgette

Een courgetteplant (zucchini) doet het bijna altijd goed in de moestuin.

Wanneer je regelmatig de jonge vruchten plukt van maximaal 20 centimeter lengte, oogst je tussen juni en oktober al snel 20 tot 40 courgettes per plant. De vruchten kunnen groen, gestreept of geel zijn, de vorm is langwerpig of rond.

Jong geoogst hoeven ze niet te worden geschild en worden ze vooral verwerkt in stoofschotels, de grotere exemplaren hebben een hardere schil en zijn alleen nog geschikt voor de soep.