

## Courgettestoofschotel



### lekker met couscous

#### Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram courgette, in plakjes
- 250 gram wortels, in plakjes
- 400 gram gare kikkererwten (uit blik afgespoeld en uitgelekt)
- 125 gram gedroogde abrikozen, in plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kaneel
- zout
- peper
- 3 eetlepels gehakte peterselie

#### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie, ui en wortels toe en smoor dit 10 minuten met het deksel op de pan.
2. Voeg dan de knoflook, gemberpoeder, peper en kaneel toe en bak dit 5 minuten mee.
3. Voeg dan de abrikozen, kikkererwten en circa een glas water toe, al roerend aan de kook brengen en 10 minuten laten pruttelen.
4. Regelmatig controleren of het gerecht niet droogkookt, het moet een beetje smeug blijven.

5. Doe er tot slot de courgettes bij en laat deze meestoven tot ze gaar zijn.
6. Maak de schotel op smaak af met zout en peterselie.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	260
Vet (g)	8
Eiwit (g)	11
Koolhydraat (g)	36
Natrium (mg)	810
Kalium (mg)	1100
Calcium (mg)	120
Magnesium (mg)	85
IJzer (mg)	3,9
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	2,1
Foliumzuur (mg)	96
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	542
Vitamine B1 (mg)	0,17
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,30
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	6
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	2,5
Voedingsvezels (g)	14

### 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.