

Courgettekoekjes



Met tomaten-pruimen-saus

Ingrediënten voor circa 16 stuks:

- 2 courgettes
- 4 eieren
- 16 blaadjes salie
- 200 gram gebuild meel
- 2 theelepels zout
- olijfolie
- 250 gram pruimen
- 250 gram tomaten
- 2 teentjes knoflook
- Snufje cayennepeper

Bereiding:

1. Was alle groente en fruit.
2. Snij de pruimen en tomaten in kleine stukjes.
3. Snipper de knoflook.
4. Verwarm een braadpan en voeg daarna een scheutje olijfolie toe.
5. Fruit de knoflook zachtjes in de olie.
6. Voeg de tomaten, pruimen en cayennepeper toe en laat dit zachtjes sudderen tot een saus.
7. Rasp de courgettes op een grove rasp.
8. Snij de salieblaadjes klein.
9. Maak een dik beslag van meel, eieren, salie, zout en courgette.
10. Verwarm een grote koekenpan en voeg daarna olijfolie toe.

11. Schep 4 kleine porties beslag in de koekenpan en bak de koekjes aan beide zijden in 5 minuten gaar op een matig vuur.
12. Herhaal dit en hou de gebakken courgettekoekjes intussen warm tussen twee borden op een pan met kokend water.
13. Serveer de koekjes met de tomaten-pruimen-saus.

Lekker als lunch, maar koud ook geschikt voor bij de picknick.

Pruimen

Er bestaan veel pruimenrassen in allerlei vormen, maten, smaken en kleuren en ze dragen de mooiste namen.

Het aanbod in winkels is meestal beperkt tot de Opal en soms de Reine Claude of gewoon rode pruimen, maar heel soms ook Santa Rosa, Reine Victoria of Kwets.

Pruimenbomen groeien goed in ons klimaat, de vruchten behoren tot de zogenaamde steenvruchten, waarbij steen verwijst naar de harde schil die om het zaad in de vrucht zit.

De oogst van de verschillende pruimenrassen valt meestal in juli en augustus.

Verse pruimen bevatten Vitamine C en A, mineralen zoals Magnesium en Calcium en uiteraard voedingsvezels.

Dit recept komt uit Vier de Seizoenen (ISBN 8710251517043)
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1613
Bijgerecht
Seizoen: zomer