

# Citroencourgette



*Dit lekkere recept van courgette met citroen, ui of sjalot heb je makkelijk en snel op tafel staan. Tip: ook lekker met gebakken kipfilet en aardappelpuree.*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare margarine

½ citroen

1 kleine ui of sjalot

1-2 courgettes

## Recept

1. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Maak de courgette schoon en snijd hem in de lengte door. Snijd de helften in dikke plakken.
3. Fruit de ui zacht in de margarine. Voeg de plakken courgette toe.
4. Rasp er wat citroenschil boven en voeg wat citroensap toe.
5. Stoof de courgette in 8 minuten gaar. Maak de groente op smaak met wat peper.

Menusuggestie: Lekker met gebakken kipfilet en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 89 calories

fat : 4.39 grams

carbohydate : 6.26 grams

proteïn : 3.60 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/citroencourgette>