

Courgette



De courgette is een veelzijdige groente die in veel gerechten te verwerken is. De courgette heeft een zachte, neutrale smaak. Deze groene, langwerpige vruchtgroente is gemiddeld tussen de 10 en 25 centimeter lang en weegt tussen de 250 en 500 gram.

Recept

Courgette bereiden & bewaren

Hoewel de kleur en vorm het misschien verklappen, zou je niet zeggen dat de courgette familie is van de komkommer. De courgette is neutraal van smaak en is goed te gebruiken in vele gerechten. De vruchtgroente, die tussen de 10 en 25 centimeter lang is, is het hele jaar door te verkrijgen in Nederland. Op deze pagina vertellen we meer over hoe je de courgette kunt bereiden en bewaren.

Courgette schoonmaken en snijden

Was de courgette voor gebruik met water en snijd het kroontje er af. Schillen is niet nodig en de witte zachte pitten kun je gewoon eten. De courgette kun je door de helft, in reepjes, plakjes en/of blokjes snijden. Als je de courgette wilt grillen, kun je de courgette ook in lange, dunne plakken snijden. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een groentesnijder of (kaas)schaaf.

Courgette bereiden

De courgette is een veelzijdige groente die je rauw kunt eten. Je kunt de courgette bakken (in de koekenpan of wok), grillen of in de oven bereiden. De bereidingstijden zijn hieronder weergegeven. Ook kun je een courgette in blokjes snijden en net als een augurk inleggen in azijn met kruiden.

Bereidingstijden courgette

Koken: 5 minuten

Roerbakken: 3 minuten

Grillen/barbecue: 5-10 minuten

Oven: 25 minuten

Courgette bewaren

Bewaar de groente niet in de koelkast, maar bewaar de courgette op een koele plaats, zoals in een voorraadvak. Want vruchtgroenten zoals courgette, paprika en komkommer kunnen niet goed tegen kou. De courgette rijpt dan na en krijgt daardoor nog meer smaak. De courgette blijft 1 à 2 weken goed.

Een restje rauwe courgette kun je het beste wel in de koelkast bewaren. Bewaar het restje in vershoudfolie. Gekookte courgette kun je 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren.

Bewaartijden

Rauw

Koele plek: 1-2 weken

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Wanneer is de courgette niet meer goed? Hoe weet ik of een courgette niet goed meer is? De courgette heeft dan rotte plekken of gaat schimmelen. Bederf ontdek je snel door je zintuigen te gebruiken. Dus kijk, ruik of proef en je weet het

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/courgette/bereiden-en-bewaren>