

Geroerbakte courgette



Dit lekkere en gezonde recept van geroerbakte courgette met gemberpoeder, sesamzaad en knoflook heb je snel op tafel staan. Tip: lekker met een vegetarische schnitzel en aardappelpuree.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1-2 courgettes
- 1 theelepel gemberpoeder (djahé)
- 1 eetlepel olie
- ½ eetlepel sesamzaad
- 1 teentje knoflook

Recept

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.
2. Was de courgettes, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakken.
3. Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de uitgeperste knoflook.
4. Voeg de courgette toe met het gemberpoeder en wat peper en roerbak de groente in 4-5 minuten gaar.
5. Strooi het sesamzaad er over.

Menusuggestie: Lekker met een vegetarische schnitzel en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 101 calories
fat : 6.55 grams
carbohydate : 5.22 grams
proteïn : 3.75 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/geroerbakte-courgette>