

Courgetti met aubergines

Courgetti met aubergines oftewel courgettes als spaghetti slierten met een saus van aubergines. Inmiddels al behoorlijk bekend en met recht. Want het is op deze manier zo eenvoudig om wat extra groenten te eten en ook een koolhydraat arm "pasta gerecht". De courgetti maak je met een spirelli of speciale mesjes die hiervoor op de markt zijn, maar tegenwoordig is dit ook kant en klaar te koop in de winkels.

Omdat courgettes erg veel vocht bevatten, maak ik de courgetti altijd 's ochtend of zelfs de avond van tevoren en laat het rustig uitlekken in een vergiet. Dit scheelt heel veel vocht tijdens het bakken.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 geroosterde paprika (uit een pot)
- 1 blik tomatenstukjes
- 2 theelepels oregano
- 1/2 eetlepel tijm
- 1 theelepel zout
- eventueel peper naar behoefte
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding courgetti met aubergines

1. Maak van de courgettes spaghetti slierten, strooi er een klein beetje zout overheen en zet ze weg om uit te lekken (heb je hier geen tijd voor, dan kan je ze natuurlijk ook direct bakken maar dan duurt het wel iets langer).
2. Snij de aubergines in kleine blokjes.
3. Verhit in een wok 1 eetlepel olie en bak op hoog vuur de aubergineblokjes. Voeg na ongeveer 5 minuten de in stukjes gesneden geroosterde paprika, tomatenstukjes en de kruiden toe.
4. Roer alles door elkaar. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.
5. Verwarm ondertussen een eetlepel olijfolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Als deze warm is, kunnen de courgetti slierten er in.
6. Laat deze op hoog vuur een paar minuten bakken, je zult zien dat er wat vocht vrij komt maar dit verdampt ook weer heel snel omdat je een grote pan gebruikt.
7. Verdeel de slierten over 2 borden en neem een paar royale scheppen auberginestukjes erbij.

Eventueel wat geraspte kaas toevoegen en klaar is je vegetarische "pasta" maaltijd.

Voedingswaarde per eenpersoons portie excl kaas (kaas is 37 kcal per eetlepel)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
255	13	2,1	8	20,5	10,5	1