

Linten van courgette



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Kip	325	30 g	12 g	17 g
Vis	320	34 g	11 g	17 g

Ingrediënten:

100 gram kipfilet
of 150 g verse schelvis of kabeljauw

½ courgette

½ venkelknol

15 rijpe kerstomaatjes gepureerd

1 eetlepel olijfolie

1 dunne prei

1 teentje knoflook

snufje paprika, djintan en gemalen koriander

kerrie, tabasco

1 bosje verse Italiaanse kruiden of een paar takjes

oregano, tijm, salie en/of rozemarijn,
samengebonden met garen

versgemalen peper

handje verse basilicum,
de blaadjes eventueel gescheurd

scheutje water



Bereiding:

Maak als eerste de tomatensaus. Fruit de prei met kerrie in een pan met dikke bodem en de helft van de eetlepel olijfolie op een laag vuur. Voeg daarna de knoflook, bosje kruiden en de tomatenpuree toe en laat zachtjes pruttelen. Voeg eventueel scheutje water toe. Roer regelmatig door, daarna deksel op de pan, in totaal 15 minuten.

Breng water aan de kook voor de courgette en venkel. Halveer de courgette in de lengte en schaf deze in linten. Maak de venkelknol schoon en schaf of snij deze in dunne reepjes.

Kruid de vis of kip met ruim versgemalen peper en djintan, paprika en koriander. Snij in stukjes en bak deze onder voortdurend omscheppen in ± 5 minuten snel gaar en bruin in de resterende olie. Voeg eventueel een scheutje water toe of plaats deksel op de pan om aanbakken te voorkomen. Voeg daarna kip of vis toe aan de tomatensaus en schep voorzichtig om. Zet het vuur uit en verwijder het bosje kruiden. Breng zo nodig op smaak met peper en/of tabasco.

Kook de courgette met venkel. Hoe dunner de groente des te korter de kooktijd. Drie minuten is mogelijk al genoeg. Giet af en serveer met de tomatensaus en verse basilicum.