



Zucchini alla parmigiana

Beschrijving

Dit heerlijke vegetarische recept is een soort lasagne, maar dan met courgette in plaats van lasagnebladen. Ik heb als basis het recept van de al eerder beschreven Allerhande-app voor iPad gebruikt. In plaats van het in gedeelten grillen van de courgette in een grillpan, heb ik de plakjes in de oven gegaard op 180°C, het grillen duurt dan net zo lang, maar je hebt er minder omkijken naar.

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 3 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 6 eetlepels olijfolie
- 4 courgette
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 690 gram passata di pomodoro
- 150 gram Parmezaanse kaas
- 15 gram basilicum
- 125 gram mozzarella
- 8 eetlepels panko (Japans broodkruim)

Keukenmateriaal

- oven
- koksmes
- snijplank
- boterkwastje
- kaasrasp of keukenmachine met rasp
- eventueel grillpan

Bereidingstijd

30 minuten + 45 minuten oventijd

Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de knoflook fijn. Verhit 2 el olie in een pan en fruit de ui en knoflook 8 min. op laag vuur.

Snijd ondertussen de courgettes in plakjes van 1 cm. Bestrijk met de rest van de olie en bestrooi met peper en eventueel zout. Voeg de azijn, passata, peper en eventueel zout toe aan de uien en laat 15 minuten op laag vuur pruttelen. Neem van het vuur.

Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Scheur de blaadjes basilicum grof. Snijd de mozzarella in plakjes.

Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de courgetteplakjes in 3 delen 4 minuten. Keer halverwege. Of leg ze op een bakplaat en bak ze 20 minuten in de oven.

Vet de ovenschaal in en bestrijk met 1 el saus. Leg 1/3 van de courgetteplakjes in een laag erop. Bestrooi met 1/3 van de Parmezaanse kaas en 1/3 van het basilicum. Schep de helft van de saus erop. Maak zo nog een laag met courgette, Parmezaan en basilicum. Verdeel de rest van de saus en de courgette erover.

Leg de mozzarella met de rest van het basilicum erop. Meng de rest van de Parmezaan met de panko en verdeel erover.

Bak in ongeveer 45 minuten in het midden van de oven goudbruin en serveer.

Datum

20/04/2025