

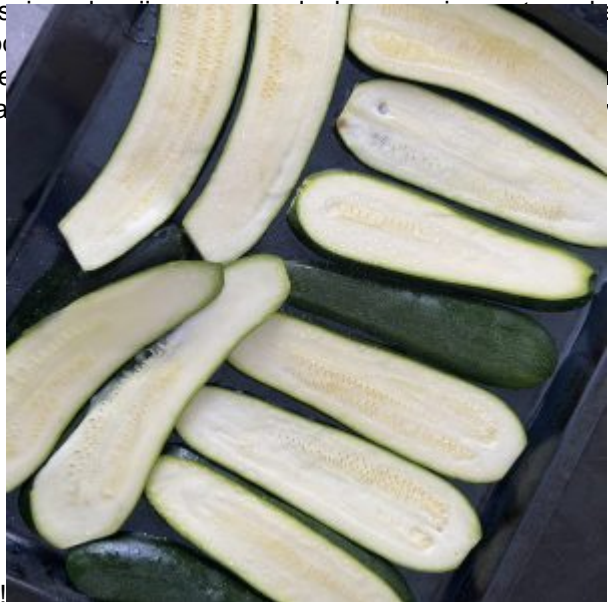


Zucchini tonnato (courgettes met vetarme tonijnsaus)

Beschrijving

Dit recept uit het Volkskrant Magazine van 12 augustus is heerlijk is. Gril de courgettes een paar uur van tevoren, zo Friteslijn (5% vet) en Griekse yoghurt met 0% vet. Ik gril de iedere barbecue maken of in de oven/koekenpan. De schak

en die ook
et Remia
in je ze op
van de



combinatie van mijn 2 passies, koken en keramiek maken!

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 4 courgettes
- zout
- versgemalen peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels kappertjes

Tonijnsaus

- 1 blikje tonijn op water of tonijnvervanger
- 2 ansjovisfilets
- 1 citroen
- 50 gram Remia Friteslijn 5% vet
- 50 gram Griekse yoghurt 0% vet

Keukenmateriaal

- koksmees
- snijplank
- keukenpapier
- barbecue
- 2 bakplaten
- kwastje voor de olie
- kommetje voor de olie
- Staafmixer met hakmolentje of keukenmachine
- barbecuetang
- groot bord/grote schaal

Bereidingstijd

20 minuten + 10 minuten wachttijd

Bereiden

Steek de barbecue aan, hij moet goed heet worden.

Was de courgettes en snijd de uiteinden eraf. Snijd ze in de lengte in plakken van 0,5 centimeter. Leg deze op de bakplaten en bestrooi ze met zout. Laat dit 10 minuten intrekken en dep ze daarna droog met keukenpapier.

Boen de citroen schoon en snijd deze doormidden. Rasp van 1 helft de schil en pers deze helft uit. Snijd de andere helft in partjes. Laat de tonijn of tonijnvervanger uitlekken en doe dit met de citroenschil, citroensap, Friteslijn, Griekse yoghurt, de 2 ansjovisfilets en een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper in het hakmolentje van de staafmixer en maal het tot een gladde saus.

Bestrijk de drooggedepete courgetteplakken aan 1 kant dun met olijfolie en grill ze aan beide kanten tot er bruine grillstrepen op staat. Als je ze in de oven of koekenpan maakt, moeten ze lichtbruin zijn.

Leg de plakken in een waaier op een bord/schaal. Schep er de saus en de kappertjes over. Leg de citroenpartjes erbij en serveer eventueel met lekker brood of [pitabroodjes van de barbecue](#).

Datum

17/02/2025