



## WEEKRECEPTEN 2023

### 02. Courgette in “beslag” (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 60 ml melk
- Appelsiderazijn
- Versgemalen peper, zout en een beetje kurkuma
- Aardappelzetmeel (allesbinder of Maizena)
- Olijfolie
- Sojasaus

Bereiding:

Snijd de courgette in plakken van ongeveer 0,5 cm dikte.

Maak karnemelk door de melk te mengen met een kleine eetlepel appelsider azijn. Schenk het in een diep bord.

Meng in een ander diep bord, 60 gram allesbinder of Maizena met 2 theelepels versgemalen zwarte peper, een theelepel zout en 2 theelepels kurkuma.

Doop de plakjes courgette in de karnemelk en haal het daarna door het zetmeelmengsel. Leg het even apart op een bord.

Verhit een koekenpan met olijfolie op halfhoog vuur en leg, als de olie heet is, de plakjes naast elkaar.

Misschien kan niet alles in 1 pan, gebruik 2 pannen of bak eerst het ene gedeelte en dan de andere plakjes.

Bak de plakjes bruin in ongeveer 3-4 minuten en daarna de andere kant nog eens 2-3 minuten.

Server met een heel klein beetje sojasaus erover heen.



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## WEEKRECEPTEN 2023

### 02. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

Het is een verrassende bereiding van courgette.

#### **Courgette**

- In courgette is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.
- Courgette is rijk aan vitamine C. Goed voor ons immuunsysteem.
- Courgettes zijn koolhydraatarm en bevatten weinig calorieën.
- Courgettes bevatten ook veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering/stoelgang.