

GOED EN LEKKER

RECEPT Calabacín al Ajillo

Calabacín al Ajillo is een verrukkelijk Spaans gerecht van sappige courgetteplakjes gebakken in een smaakvolle knoflooksaus.

Ingrediënten:

- 2 grote courgettes
- 6 teentjes knoflook
- Half bosje verse peterselie
- Extra vierge olijfolie
- Zout

Aantal porties: 4
Marineren: 30 min
Bereiding: 20 min

Vorbereiding	
1.	Snij de courgettes in dikke plakken
2.	Bestrooi ze aan beide kanten met zout en laat ze min 30 min in de koelkast staan. Dep hierna de courgettes droog
3.	Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn
4.	Was de peterselie en hak deze vervolgens fijn

Bereidingswijze	
1.	Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de plakjes courgette toe aan de pan. Bak ze gedurende ongeveer 8-10 minuten aan elke kant tot ze mooi goudbruin zijn.
2.	Haal de pan van het vuur en schep de gebakken courgetteplakjes een serveerschaal.
3.	Voeg eventueel nog een klein scheutje olijfolie toe en voeg nu de knoflook toe.
4.	Roerbak de knoflook 30 seconden en voeg daarna de peterselie toe en bak deze ook nog eens 30 seconden
5.	Verdeel het knoflook peterselie mengsel over de courgette plakjes