

Courgetti Bolognese



INGREDIENTEN voor 4 personen

2 grote courgettes

2 grote tomaten | 2 rode paprika's | 2 dikke tenen knoflook | 1 grote rode ui

*Kruiden: ¼ theelepel zwarte peper | ¼ theelepel chilipoeder | 1 theelepel gedroogde oregano | 1 theelepel gedroogde peterselie | 1 theelepel tijm | 1 theelepel Provençaalse (Italiaanse) kruiden

Verse blaadjes basilicum | 30 gr walnoten

Circa 200 gr gerookte zalm

2 eetlepels olijfolie

2 x een klontje roomboter

BEREIDING:

De gerookte zalm in kleine stukjes snijden.

De walnoten met op een plank fijnhakken.

Paprika, tomatensaus: De ui fijn snipperen, de knoflook persen, de tomaten** in blokjes snijden, de paprika** in reepjes snijden.

Smelt een klontje roomboter en bak daarin de ui en knoflook lichtbruin. Voeg daarna de gesneden tomaat, paprika en kruiden toe. Laat het geheel onder af en toe roeren op een laag pitje zo'n kwartiertje sudderen. Voeg helemaal op het laatst de olijfolie toe. Pureer de saus met een staafmixer, blender of keukenmachine fijn. (Niet te fijn er mogen best nog wat stukjes inzitten).

Maak de pasta: hiervoor de courgettes in lange juliennerepen snijden. Gebruik daarvoor een scherp mes, een mandoline of een spiraalsnijder. Het resultaat moet op spaghetti's lijken.

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan, zet het vuur hoog en voeg de courgette slierten toe. Bak een paar minuten onder voortdurend scheppen met 2 vorken.

Voeg de gesneden gerookte zalm toe en laat dit even mee warm worden.

Verdeel de pasta met de zalm over de borden. Schenk de saus erover.

Garneer met de gehakte walnoten en basilicumblaadjes.

*Dit waren de kruiden die ik gebruikte, hiermee kun je natuurlijk naar hartenlust en eigensmaak variëren.

**let op snijd: verwijder de totale zaadlijsten uit de paprika's en de witte punten uit de tomaten i.v.m. de stofjes in deze delen van de vruchten die schadelijk zijn voor de darm.