

# COURGETTI



2 personen

## ingrediënten

- 1 grote courgette
- olijfolie
- limoensap
- teentje knoflook
- een flinke hand spinazie
- een paar takjes basilicum
- 1 avocado
- een handje cherrytomaatjes
- parmezaanse kaas

## benodigdheden

- spiraalsnijder
- keukenmachine

## bereiding

Blend een scheut olijfolie, limoensap, een teentje knoflook, een flinke hand spinazie, een paar takjes basilicum en een avocado tot een smeelige pesto. Was de courgette en verwijder het uiteinde. Maak met behulp van een spiraalsnijder de courgette slierten. Meng de pesto door de courgetti en garneer met tomaatjes en parmezaanse kaas.

## tips

Ook lekker met kipblokjes!

## Boordevol vitamine A, B, C en K.

We staan er vaak niet bij stil, maar de courgette zit vol met vitamine C en is uitermate gezond en licht verteerbaar. Zo'n 150 gram courgette bevat slechts 50 calorieën. De vezels worden goed verdragen door de darmen. Als je aan de 150 gram courgette per dag komt, heb je bijna de helft binnen van je dagelijkse dosis vitamine C. Verder zitten er in iets mindere hoeveelheden ook de volgende vitaminen in de courgette: A, B1, B2, B3, B6, B9, B11, K.