

COURGETTEPARMIGIANA

2 personen / 499 kcal per persoon

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 1¼ eetlepel olijfolie
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 115 gram (geraspte) mozzarella
- 125 gram romaatjes
- 8 gram verse basilicum
- 1½ gram gedroogde dragon
- 500 gram passata
- ½ theelepel balsamicoazijn
- 50 gram jonge bladsla met veldsla
- peper



Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgettes in plakken van een ½ cm dik. Meng de courgette met ½ eetlepel olie en bestrooi met peper. Verdeel de courgette over de met bakpapier beklede bakplaat en bak 10 min. in het midden van de oven. Snijd ondertussen de uien in dunne halve ringen en de tenen knoflook fijn. Halveer de tomaten. Scheur de blaadjes basilicum grof. Verhit een ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en gedroogde dragon 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de passata toe en verwarm 3 min. Roer regelmatig. Breng op smaak met peper. Leg 1/3 van de courgetteplakken over de bodem van een 2 persoonsovenschaal. Bestrooi met 1/3 van het basilicum en schep 1/3 van de saus erop. Maak zo nog 2 lagen met courgette, basilicum en saus. Verdeel de mozzarella, de tomaten met de snijkant naar boven erover. Bak in ca. 25 min. in het midden van de oven goudbruin. Klop ondertussen de rest van de olie met de azijn en peper tot een dressing. Schep de bladsla om met de dressing. Serveer de salade met de courgetteparmigiana.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	499 kcal
Eiwit:	27,9 gram
Koolhydraten:	42,1 gram
- waarvan suikers:	35,0 gram
Vet:	21,6 gram
Vezels:	12,6 gram
Zout:	2,3 gram