

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 courgette
olijfolie
Italiaanse kruiden
zeezout

GEGRILDE COURGETTEPLAKKEN

Bevat per portie: Kcal: 94 | Eiwit: 3,6 gr | Koolhydraten: 9,0 gr | Vet: 4,6 gr | Vezels: 1,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de courgette in schuine plakken van ongeveer 1 centimeter dik.
• Smeer de plakken aan beide kanten licht in met olijfolie en bestrooi ze met Italiaanse kruiden.
• Laat de grillpan goed heet worden en gril de plakken ongeveer anderhalve minuut per kant.
• Na het bakken kun je een heel klein beetje zeezout op de courgetteplakken doen. Doe dit niet al van tevoren, omdat het zout vocht aan de courgette onttrekt.