



SALADE COURGETTE



Salade voor 1 persoon:

- 1 courgette
- ¼ stuk witte kaas of feta van de Turkse winkel (bij lactose-intolerantie kan Parmezaanse kaas of geitenkaas worden gekozen)
- Handvol pijnboompitten
- Olijfolie
- Zout en peper
- Verse basilicum
- Optioneel ijsbergsla (lekker op warme dagen)

Snijd de courgette in plakjes en besprenkel met olijfolie. Bestrooi naar smaak met peper en zout en grill in een koeken- of grillpan tot de stukjes mooi bruin zijn. Snijd de feta of witte kaas in blokjes. Bak de pijnboompitjes kort aan tot ze bruin kleuren. Maak een bord op met courgette, pijnboompitten, kaasblokjes, basilicum en nog een scheutje olijfolie.

Weetje olijfolie:

Olijfolie is erg gezond! Neem bij voorkeur extra vierge. Het helpt tegen hart- en vaatziekten omdat het verstopping van de bloedvaten kan verminderen. Het helpt de bloeddruk te verlagen en verkleint de kans op het krijgen van bepaalde vormen van kanker. Olijfolie bevat vitamine E en antioxidanten. Antioxidanten pakken 'restafval' in het lichaam aan. Olijfolie gebruik je het beste in zijn 'pure' vorm. Dus niet verwarmt, maar over een salade of over gekookte pasta/spaghetti.