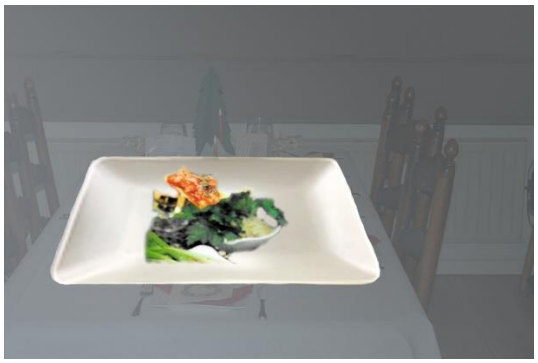
NAAM GERECHT	Compote van courgettes met ricotta

BENODIGDHEDEN: voor 6 personen

-6 st. jonge uitjes
-3 st. courgettes
-100gr. Ricotta
-herbamare
-groene tabasco
-gladde peterselie

FOTO:



BEREIDING: 25 minuten

-Snij de uitjes fijn en stoof ze lichtjes aan in een beetje boter.
-Schil de courgettes en snij de schil (0,5cm dik) in reepjes. Doe enkel de schil bij de uitjes en kruid met herbamare en groene tabasco. Laat samen stoven tot alles beetgaar is. Laat daarna afkoelen.
-Schep de ricotta voorzichtig door dit mengsel.
-Werk af met geknipte peterselie.

ADVIES:

-Herbamare: Hartig kruidenstrooisel van Dr. A. Vogel. Het wordt vaak gebruikt in plaats van keukenzout en geeft veel smaak, zodat je er maar weinig van hoeft te gebruiken.
Te koop in natuurvoedingswinkels en apotheken.