




Gegrilde courgette met Parma ham

-  Bereiden in: grillpan
-  Voorbereiding: 0 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 100 gram Coppa di Parma
- 2 courgettes
- 12 zwarte olijven
- 8 cherrytomaatjes
- 2 kleine kropje Romaine sla
- 150 gram feta
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte of gedroogde oregano
- 1 theelepel chilipepervlokken
- sap van 1 citroen
- 1 handje munt blaadjes

Voedingswaarde

- Energie 315 kcal
- Koolhydraten 8 g
- Eiwit 13 g
- Vet
- Waarvan verzadigd 25 g
- 9 g

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gegrilde courgette met Parma ham

Bereiding

Alvast de oven voor verwarmen op 180°C.

- 1 Eerst de feta bakken in de oven. Gebruik hiervoor een ovenschaal en leg de feta daarin. Besprenkel de feta met 1 eetl. olijfolie en bestrooi de kaas met de oregano en chilipeper. Nu 15 min. bakken.
- 2 Snij van de courgette plakken of maak er een mooie geschaafde langere plakken, die kunt u mooi krullend op de salade leggen. Intussen de grillpan goed heet maken. Bestrijk de courgette aan twee kanten met 2 eetlepels olijfolie en grill de plakken tot er mooie strepen op komen te staan.
- 3 de ham warm laten worden in een koekenpan, niet echt bakken, dus niet te hoog.
- 4 Voor de dressing nu 3 eetlepels olijfolie met wat citroensap mengen en op smaak maken met zout en peper.
- 5 Leg nu de sla in kleine stukjes gescheurd op de borden, hier over de courgette en dit besprenkelen met de citroendressing.
- 6 Pel de ham in 'propjes' op de salade
- 7 Verbrokkel de feta over de salade, de tomaatjes er over snijden en tot slot de olijven erop.

Serveren

Wilt u er een wijntje bij drinken en houdt u van een droge, maar niet té droge wijn, dan is onze Solaris witte wijn een werkelijke topper!

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten