



## Courgetti met tomatensaus

*Frisse courgettesliertjes in een geurige tomatensaus met knoflook en basilicum. Een lichte, koolhydraatarme variant op spaghetti.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>15'</b>	<b>2</b>	<b>Pasta</b>

### Ingrediënten

- 3 courgettes
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 el tomatenpuree
- 2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano
- verse basilicum
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas

zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Maak met een spiraalsnijder of dunschiller lange sliertjes van de courgettes.
2. Snipper de ui en knoflook fijn.
3. Verhit 1 el olijfolie en fruit de ui en knoflook zacht. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.
4. Giet de tomatenblokjes erbij, voeg oregano toe en laat 10 minuten pruttelen. Kruid met zout en peper.
5. Verhit intussen 1 el olijfolie in een aparte pan en bak de courgetti 2 tot 3 minuten net beetgaar. Giet overtollig vocht af.
6. Schep de courgetti door de tomatensaus.
7. Werk af met verse basilicum en geraspte Parmezaan. Dien meteen op.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)