

Recept voor zelfgemaakte courgettespread

Ingrediënten

- 500 g courgette
- 150 g cashewnoten
- 1 ui
- 2 theelepels knoflookolie
of een vers teentje knoflook
- zout
- peper
- tijm
- rozemarijn
- olijfolie



Bereiding

1. Snijd de ui en courgette in kleine blokjes. Met kleinere blokjes is het smeersel sneller klaar.
2. Fruit nu de ui in olijfolie tot ze doorschijnend zijn, voeg de courgetteblokjes toe en bak deze even mee.
3. Rooster tegelijkertijd de cashewnoten lichtjes in een pan zonder vet, laat ze afkoelen en hak ze vervolgens grof.
4. Haal de courgette en ui van het vuur en laat ze kort afkoelen.
5. Pureer vervolgens samen met de cashewnoten, de knoflookolie of een vers, fijngemaakt teentje knoflook.
6. Breng op smaak met zout, peper, tijm en rozemarijn of andere kruiden en specerijen naar smaak.