



## Trio van courgettespread

### Ingrediënten

1 tot 2 kleine courgettes  
1 eetlepel citroensap  
1 teentje knoflook  
100 gram skyr  
Peper en zout  
½ koffielepel currypoeder

### Voor de afwerking

1 koffielepel Chilisaus  
1 koffielepel gemengde Italiaanse kruiden (rozemarijn, tijm, oregano)  
Enkele blaadjes citroenmelisse

### Vorbereiding

Rooster de courgettes in de oven tot ze zacht zijn. Reken tot 30 minuten op 120 ° C.  
Je kan hiervoor ook de airfryer gebruiken. Reken dan op 20 minuten op 125 ° C.  
Laat afkoelen.

Verwijder de zaadlijsten en de schil zodat je puur vruchtvlees overhoudt.

### Bereiding

Giet 100 gram vruchtvlees in de blender samen met het citroensap, het currypoeder, peper en zout en het teentje knoflook.

Hak dit mengsel fijn en voeg dan de skyr toe.

Laat de blender nogmaals draaien totdat alles goed gemengd is.

### Afwerking voor 3 variaties

Verdeel het mengsel in drie delen en werk elk deel af met een andere smaakmaker:

- Roer er in een eerste potje de fijngehakte citroenmelisse door.
- Voor een pittige versie: meng met een theelepel chilisaus.
- Meng een deel met de Italiaanse kruiden.

### Informatie allergenen

Dit gerecht bevat: melk



# Trio van courgettespread



© Diëtiste Hilde de Schuyteneer