

Courgette Guacamole met Sardinevlokken Douceur des Bastides



4 mensen

20 min voorbereiding

15 min koken

De ingrediënten

2 blikjes van 80g La belle-iloise Sardinevlokken Douceurs des Bastides
2 kleine courgettes
8 kerstomaatjes
4 eetlepels fromage frais
1 snufje peper en zout
1 teentje knoflook
2 lente-uitjes
Sap van 1/2 limoen
2 eetlepels olijfolie
2 sneetjes boerenbrood

De fasen

- 1- Was de courgettes, verwijder de uiteinden en schil ze, zodat er groene reepjes overblijven
- 2- Snijd de courgettes in middeldikke plakken en kook ze 15 minuten in kokend water met zout
- 3- Giet de courgettes af en laat ze afkoelen en uitlekken, er mag geen water achterblijven. Knijp de courgettes zo nodig uit met een lepel.
- 4- Pel de knoflook en uien en hak ze grof. Meng ze samen met de goed uitgeknepen courgettes, citroensap en olijfolie. Mix fijn en breng op smaak met zout en peper
- 5- Schep de guacamole van courgettes in de bodem van de verrines en garneer met de kruimel van sardines Douceur des Bastides
- 6- Voeg aan elke verrine een eetlepel verse kaas toe en twee gehalveerde kerstomaatjes
- 7- Zet 30 minuten in de koelkast voor het serveren
- 8- Serveer met kleine sneetjes geroosterd boerenbrood