



Zucchini spread



This zucchini spread is delicious as a healthy sandwich spread or as an appetizer.

ZUCCHINI SPREAD

Preparation time: 5-10 minuten

INGREDIENTS:

1 zucchini
1 clove of garlic
2 tablespoons of olive oil (or any other vegetable oil)
lemon juice
fresh or dried parsley
salt
pepper

INSTRUCTIONS:

1. Cut the zucchini into small cubes and chop the garlic and parsley (if fresh).
2. Put the zucchini, garlic, parsley, olive oil and a little lemon juice in the food processor and mix until smooth.
3. Season with salt and pepper and mix it through.
4. Serve the spread in a bowl and garnish with some parsley or fresh basil.

NOTES:

- Can be stored in an air-tight container in the fridge for 3 days.
-





Spread van courgette



Deze spread van courgette is heerlijk als gezond broodbeleg of op een toastje bij de borrel.

SPREAD VAN COURGETTE

Bereidingstijd: 5-10 minuten

INGREDIËNTEN:

1 courgette
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie (of een andere plantaardige olie)
citroensap
verse of gedroogde peterselie
zout
peper

INSTRUCTIES:

1. Snijd de courgette in kleine stukjes en de knoflook en peterselie (indien verse) grof.
2. Doe de courgette, knoflook, peterselie, olijfolie en een beetje citroensap in de keukenmachine en mix het tot een glad mengsel.
3. Voeg naar smaak peper en zout toe en meng dit er nog doorheen.
4. Serveer de spread in een schaal en garneer met wat peterselie of een blaadje basilicum.

NOTA:

- Kan bewaard worden in een gesloten verpakking in de koelkast voor 3 dagen.
-

