

Glutenvrije Courgette Stoofpot (kabak)

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Dit is echt de tijd van de courgettes! Ligger volop in de winkel, of zoals ik lekker een flinke joekel uit vaders moestuin. Daarmee maakte ik dit keer deze turkse courgette stoofpotje, genaamd Kabak. Kabak is de Turkse benaming van courgette. Het gerecht is heel makkelijk te maken en staat zo op tafel. Zelf serveer ik er Turkse rijst bij. Probeer jij hem ook eens? Je zult er geen spijt van krijgen!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 4 PERSONEN

MAAK TIJD: 10 MINUTEN

KOOKTIJD: 45 MINUTEN

Benodigdheden:

- 1,5 stuks courgette
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 volle eetlepel tomatenpuree
- 1 groente of kipbouillonblokje
- Kruiden: beetje zout, 1 theelepel paprikapoeder, 1/2 theelepel zwarte peper, snufje chilivlokken
- scheutje zonnebloemolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de paprika en ui in fijne blokjes en fruit aan in een hapjespan met wat olie
2. Snijd de courgette door de helft en dan weer door de helft en snijd in grove stukken
3. Voeg de tomatenpuree aan de ui en paprika, wanneer deze glazig zijn en de kruiden en het bouillonblokje en bak iets door
4. Voeg dan de stukken courgette toe en bak kort mee op zacht vuur
5. Kook wat water en schenk dit over de courgette totdat de courgette onderligt
6. Laat op middelmatig vuur koken tot de courgette gaar is, proef het zout en voeg eventueel wat toe
7. Serveer met rijst of [Turkse rijst](#)

Notities: