**Courghetti**

courgettes

Snijd de courgettes met de mandoline in fijne spaghettislierten. Laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Zet ze onafgedekt een paar minuutjes in een heteluchtoven op 185°C. Je kan de courghetti zo uit de oven warm opdienen.

In plaats van ze in de oven te garen, kan je de rauwe courghetti ook een minuutje wokken in een beetje olijfolie op middelhoog vuur.

Deze bereiding vervangt spaghetti en kan met gelijk welke pastasaus opgediend worden. Het is dé oplossing voor pastafreeks die een koolhydraatarm eetpatroon volgen.