

Fleskalebas met peterselie en dille

Bereidingstijd: 20 tot 30 minuten

Seizoen: zomer en herfst

Porties: 3 tot 4

Ingrediënten

- 4 kleine fleskalebassen of 1 grote
- ½ uitje
- 1 ongeschild teentje knoflook (wordt later verwijderd)
- 1 à 2 eetlepels *ghee* (geklaarde boter) of boter
- 1 theelepel zeezout
- ⅓ theelepel vers gemalen zwarte peper
- 1 ⅓ theelepel verse of gedroogde dille
- 1 eetlepel verse peterselie



Bereiding

- Was en droog de kalebas en snijd hem in dunne plakjes
- Snijd de ui, dille en peterselie, maar houd ze gescheiden van elkaar
- Verwarm de *ghee* of boter in een middelgrote koekenpan en voeg de ui en knoflook toe
- Fruit het 2 tot 3 minuten
- Doe de plakjes kalebas erbij en bak het geheel 5 tot 10 minuten zonder deksel op de pan licht of totdat de kalebas zacht is
- Voeg de andere ingrediënten toe, dek het af en laat nog eens 10 minuten sudderen
- Verwijder de knoflook

Tip

Zomerkalebassen – zoals courgette en fleskalebas – zijn licht verteerbaar.