

R E C E P T

courgette bloemen



Ingrediënten

Vorbereiding

- Pluk de mannelijke bloemen van de courgette. Deze groeien aan de steel. De vrouwelijke bloemen groeien aan de vrucht.
- Verhit de olie in een wat hogere pan.
- Was voorzichtig de bloemen en dep ze droog.
- Verwijder de stampers. Dit zijn de steeltjes in het hart van de bloem.

Bereidingswijze

- Maak een beslag van het meel en de spa met een snufje zout.
- Doop de bloem voorzichtig in het beslag en bak ze in de olie rondom goudbruin.
- Laat ze voorzichtig uitlekken op keukenpapier.
- Bestrooi ze met bijvoorbeeld wat viskruiden.
- Serveer ze zo heet mogelijk.

Je kunt hetzelfde doen met de bloem van de Oost-Indische kers.

- bloemen van de courgette
- 120 gr zelfrijzend bakmeel
- 200 ml spa rood
- zonnebloemolie
- zout
- kruiden naar smaak (bijv. viskruiden)
- keukenpapier



EET SMAKELIJK!