



**HARTIGE
COURGETTEMUFFINS**
met dille & gerookte zalm

UIT DE KOOKSTUDIO VAN



HARTIGE COURGETTEMUFFINS

met dille & gerookte zalm

2 courgettes
3 eieren
125 g magere kwark
3 el olijfolie
10 g dille, fijng gehakt
100 g geraspte belegen geitenkaas
2 stengels bosui, in dunne ringetjes
300 g zelfrijzend bakmeel
peper en zout
200 g zuivelspread naturel light
200 g gerookte zalmfilet
80 g zoetzure augurken, in kleine blokjes
50 g jonge bladsla



TUSSENDOORTJE OF LUNCH | 12 STUKS

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rasp de courgettes grof en knijp hier zoveel mogelijk vocht uit. Klop de eieren los met de kwark en de olijfolie en meng er de courgette, dille, geitenkaas en bosui door. Meng daarna het zelfrijzend bakmeel, peper en zout door het mengsel.

Vet een muffinvorm in en vul de vormpjes tot aan de rand met het mengsel. Bak de muffins 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijd de muffins doormidden, besmeer met de zuivelspread en beleg met de gerookte zalm en de blokjes augurk. Serveer eventueel op een beetje jonge bladsla.

WIJNTIP: JACOB'S CREEK CLASSIC CHARDONNAY

Een middelzware Chardonnay met een goede balans tussen rijpe aroma's van perzik en frisse citrusaroma's. Een lekkere wijn voor bij de borrel of bij een licht lunchgerecht zoals deze hartige groentemuffins.