

Courgettecannelloni met bonen & erwten

totale tijd **60 min.** 30 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

INGREDIËNTEN

10 porties

Voor de cannelloni:

500 g	courgettes
300 g	lange komkommers
250 g	rucola
50 g	kiemen (bijv. erwtenscheuten, radijsscheuten, broccolikiemen)
50 g	zwarte olijven, ontpit en in plakjes gesneden
50 g	radijsjes, in plakjes gesneden

Voor de pasta:

240 g	rode kidneybonen uit blik (uitgelekt)
20 ml	olijfolie
20 g	tahinpasta
10 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari Glutenvrije Sojasaus</u>
3 g	knoflook
20 ml	citroensap
2 g	gemalen zwarte peper

Voor de salsa:

100 g	zongedroogde tomaten, uitgelekt
560 g	rijpe tomaten, gewassen en in vieren gesneden
10 ml	olijfolie
3 g	knoflook
5 g	gedroogde oregano
2 g	citroenrasp
2 g	gemalen zwarte peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de courgette en komkommer in dunne reepjes met een dunschiller.

Stap 2

Doe de bonen in een blender. Voeg de olijfolie, tahin, Kikkoman Tamari Glutenvrije Sojasaus, knoflook, citroensap en peper toe. Meng grondig tot een glad geheel.

Stap 3

Meng alle ingrediënten voor de salsa tot een glad geheel.

Stap 4

Leg 1-2 plakjes courgette naast elkaar en leg er 2-3 plakjes komkommer in de lengte bovenop. Verdeel de bereide bonenpasta over de plakjes, voeg de gewassen rucolablaadjes (of kiemen indien gewenst) toe en rol ze op tot rolletjes.

Stap 5

Verdeel de salsa over een bord en leg de cannelloni erop. Garneer met de gesneden radijsjes, olijven en kiemen.