

Gevulde courgette op een cederhouten plankje



SONJA VAN DE RHOER

Ruim 10 jaar geleden reisde Emilie van der Woerd (www.kokenophout.com) door Canada. Hier kwam ze de bbq-planken van Western Red Cedar tegen in winkels en restaurants en was verbaasd over de heerlijke smaak die deze specifieke plank aan gerechten gaf. Eenmaal in Nederland kocht Van der Woerd cederhout in om zelf deze planken te fabriceren en begon ze met KokenOpHout.

De plank dient altijd eerst een uur in water geweekt te worden, vervolgens kan het gerecht erop bereid worden. De bbq-gerechten komen het best tot hun recht wanneer je ze low & slow bereidt. De smaak van het cederhout trekt dan mooi in het gerecht.

De bbqplanken zijn enkele malen te gebruiken. Je maakt ze schoon met water en een spons en laat ze vervolgens goed drogen. Verkrijgbaar o.a. in kookwinkels, zie daarvoor de website.

Blancheer de maïskolf beetgaar en haal de korrels eraf of laat de maïskorrels licht ontdooien. Doe de maïskorrels samen met de overige groenten (behalve de courgette), de specerijen, kruiden, Parmezaanse kaas en olijfolie in een plastic zak. Draai de zak dicht met wat lucht erin en schud de zak. Zodra alles goed gemengd is, keer je de zak om in een schaal en zet apart.

Verwijder de uiteinden van de courgette(s). Snijd in twee of vier gelijke delen. Leg de courgette plat neer, en hol uit met de lepel, laat een bodem staan. Besprenkel de binnenzijde met olijfolie, vul met het groentemengsel en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Steek de bbq aan en bereid deze voor voor grillen op 'directe' wijze, op 150 tot 160 graden. Of verwarm de oven voor op 160 graden.

Besprenkel de CedarWood bbq-Plank met olijfolie daar waar de stukken courgette komen en plaats het geheel op de bbq. Sluit het deksel en rook/bereid de courgettes gedurende 30 minuten. Prik met een cocktailprikker in de zijkant van de courgette om te zien of deze gaar is. Verleng zo nodig de tijd met 10 minuten.

Ingrediënten voor vier personen:

- 1 maïskolf of circa 100 gram (diepvries)maïskorrels
- 2 tenen knoflook (fijnggehakt)
- 1/2 witte ui (kleine stukjes)
- 1 bosui (ringen)
- 1 rode zoete puntpaprika (kleine blokjes)
- 4 paksoistengels (kleine blokjes)
- 3 champignons (fijnggehakt)
- 2 el Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 tl oregano
- 1 tl tijm
- 1 tl kurkuma
- 1/2 tl kaneel
- 3 el olijfolie
- 1 grote of 2 kleine stevige courgettes