

Courgetter

Af Ellen Munkgaard og
Anne Skovgaard-Petersen,
Prøvekøkkenet
Foto: G. Maxen

Courgetter er det franske, *zucchini* det italienske og *squash* det engelsk-indianske navn for de agurkelignende små græskar, der i de senere år har vundet indpas på danske grøntdiske og i danske haver. Trods sin sydlandske oprindelse har courgetten vist sig taknemmelig at dyrke på vore breddegrader. Blot sommeren er nogenlunde solrig, kan to-tre planter give rigeligt udbytte til en familie. Højsæsonen for danske courgetter er august-oktober. Resten af året impor-

teres courgetter fra Italien og Israel.

Grønne courgetter er de almindeligste, men der findes også gule sorter. For alle gælder, at de skal være faste og ikke for store – 15-20 cm regnes for den bedste størrelse. Så længe de er små, og kernerne kun svagt udviklede, kan courgetter anvendes både rå ligesom agurk i salater og i varme retter. Smagen er mildere end i agurk. Store courgetter, som har en grovere skal og færre, men større kerner, egner sig bedst til stegning, kogning eller farsering.

Normalt behøver courgetter ikke at skrælles. De skal blot skylles i koldt vand, før den tykke stilk og blomsterenden skæres af.

Det enkleste er naturligvis at bruge courgetterne rå. Men det er næsten lige så hurtigt og nemt at servere dem svitsede. Courgetterne skal så blot skæres i terninger og svitses på panden i margarine eller smør eventuelt med lidt friskpresset hvidløg i 5-6 minutter ved ret stærk varme og under jævnlig omrøring. Courgetterne skal være lidt sprøde, når de er færdige. Sammen med courgetterne kan svitses løgtærninger, peberstrimler, tomatbåde og/eller auberginer.

Svitsede courgetter kan fryses og opbevares 8-10 måneder ved -18° . Dog bliver de bløde ved optøningen, så de kun kan bruges i varme retter, ikke i råsalater. Rå courgetter tåler ikke frostgrader, men i

svaleskab eller i køleskabets grønsagsskuffe kan de holde sig friske 1-2 uger.

Courgetter har ligesom agurker et stort vandindhold, og energiindholdet er tilsvarende lavt – 65 kilojoule (15 kalorier) pr. 100 gram. Vitaminindholdet er til gengæld heller ikke voldsomt stort, men lidt større end i agurker. Courgetterne indeholder mest A-vitamin og desuden noget B- og C-vitamin.

Næringsberegningerne til opskrifterne her gælder hele portionen. De bedømmes bedst ved sammenligning med den anbefalede energifordeling i en dagskost: Mindst 10 procent fra protein, højst 35 procent fra fedt og cirka 55 procent fra kulhydrat.

På billedet står i forgrunden *Marinerede courgetter* i glasskålen og *Courgetter* i tomat. Bagved ses fra venstre *Courgettesouffleer* og *Courgettesalat*.

Marinerede courgetter

(4 pers.)

Marinade:

3 spsk. olie

3 spsk. hvidvin

1 tsk. salt

1/2 tsk. merian

groftkværnet peber

1 finthakket skalotteløg

1-2 spsk. hakket persille

1 bdt. klippet dild

1/2 bk. klippet karse

2-3 courgetter (ca. 400 g)

Tilbehør: Flûtes

Marinade: Ingredienserne koges sammen i en gryde ca. 5 min.

Courgetterne skæres i stave og koges i marinaden ca. 20 min.

Courgetterne afkøles og serveres i marinaden.

Spises koldt som tilbehør til kød og fiskeretter eller som selvstændig ret.

Courgetterne kan koges dagen inden, de skal bruges.

Energi: 3650 kilojoule (870 kalorier) fordelt på 10 procent fra protein, 30 procent fra fedt og 60 procent fra kulhydrat.

Courgetter i tomat

(4 pers.)

3-4 courgetter (ca. 500 g)

1 tsk. salt

1 ds. groft hakkede tomater (400 g)

2 finthakkede skalotteløg

1/2 spsk. tørret basilikum

eller 1 par stilke frisk basilikum

2 stilke citronmelisse

eller 1 tsk. citronsaft

1 tsk. salt

groftkværnet peber

1 bdt. klippet purløg

Courgetterne skæres igennem på langs og trækker med salt 10-15 min.

De øvrige ingredienser kommes i en gryde og småkoger under låg ca. 10 min.

Courgetterne lægges ned i tomatblandingen og koger 20-25 min., til de er møre.

Serveres til kød, fjerkræ og farsretter eller spises som en selvstændig ret med groft brød.

Energi: 620 kilojoule (150 kalorier) fordelt på 21 procent fra protein, 12 procent fra fedt og 67 procent fra kulhydrat.

Courgettesouffleer

(4 pers.)

4 courgetter (ca. 600 g)

1 tsk. salt

–

100 g flødeost

50 g parmesanost

1 spsk. mel

1/2 tsk. fines herbes

1/2 tsk. salt

3 æg

Courgetterne skæres igennem på langs, og kernerne skræbes ud.

Courgetterne trækker med salt 10-15 min.

Flødeost, parmesanost, mel, fines herbes, salt og æggeblommer røres sammen.

Hviderne piskes stive og vendes i ostemassen.

Courgetterne tørres indvendig og stilles i et ildfast fad.

Soufflemassen fordeles i courgetterne.

Stilles i ovnen ca. 1/2 time ved 200° .

Serveres som en selvstændig ret eller som tilbehør til kødretter.

Energi: 3230 kilo (770 kalorier) fordelt på 25 procent fra protein, 66 procent fedt og 9 procent fra kulhydrat.

Courgettesalat

(4 pers.)

3-4 courgetter (ca. 500 g).

Marinade:

4 spsk. olie

2 spsk. vineddike

1/2 tsk. salt

1 bdt. klippet purløg

1 bdt. klippet dild

1/2 spsk. hakket persille

–

1 salathoved

2-3 hårdkogte æg

100 g fetaost

Tilbehør: Groft brød eller flûtes

Courgetterne skæres i tynde skiver.

Marinaden piskes sammen og hældes over courgetterne.

Trækker 1/2-1 time.

Salaten klippes i strimler, æggene skæres i både og osten i små terninger.

Salaten lægges i en halvdyb skål.

Courgetterne hældes over, og der pyntes med æggebåde og ost.

Serveres som let middagsret evt. med røget skinke eller som frokostret.

Energi: 6750 kilojoule (1610 kalorier) fordelt på 16 procent fra protein, 36 procent fra fedt og 48 procent fra kulhydrat.