

Koepeltjes van **Makreel** en courgette



3 mensen

20 min voorbereiding

1 min koken

De ingrediënten

- 1 blik van 118g** la belle-iloise Makreelfilets in witte wijn
- 1 glas** belle-iloise rouillesaus
- 100 g** verse geitenkaas
- 1 kleine** courgette
- 1** middelgrote tomaat
- 6** basilicumblaadjes
- 3 sneetjes** sandwichbrood

De fasen

- 1- Snijd de courgette in dunne plakjes en dompel 1 minuut onder in kokend water met zout
- 2- Laat de courgetteplakjes uitlekken
- 3- Laat de makreelfilets uitlekken en bewaar de marinade
- 4- Schil de makreelfilets met een vork in een slakom en voeg dan de helft van het blik rouillesaus toe
- 5- Meng in een andere kom de fromage frais met 3 gehakte basilicumblaadjes
- 6- Bekleed de binnenkant van 3 ramekins met huishoudfolie
- 7- Garneer de schaaltes langs de randen, waarbij de courgetteplakjes elkaar overlappen
- 8- Leg een plakje tomaat op de bodem, gevolgd door de fromage frais en dan de makreel. Eindig met de overgebleven courgettes
- 9- Meng de rest van de rouille met het makreelsap tot een rijke saus
- 10- Bewaar in de koelkast voor het serveren
- 11- Ontvorm de schaaltes en versier met de basilicumblaadjes
- 12- Serveer met geroosterd sandwichbrood en saus ernaast