


# Courgette met gehakt



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 courgette
- 50 g feta
- 6 zwarte olijven (zonder pit)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 400 g runder- of half om halfgehakt
- peper
- 1 kleine ui (fijngesnipperd)
- zout
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel tijm
- 2 dl tomatensaus (pot)

## Voedingswaarde

•

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Courgette met gehakt

## Bereiding

- 1 Halveer de courgettes in de lengte, hol deze met een eetlepel uit en snij het vruchtvlies in kleine blokjes.
- 2 Snij de fetakaas en olijven in kleine stukjes.
- 3 Verhit de olie in een koekenpan en bak de blokjes courgette, ui en knoflook al omscheppend zo'n drie minuten op een laag vuur.
- 4 Laat de vulling afkoelen.

Zet de oven op 175 °C.

- 1 Vermeng in een kom het gehakt met het courgette-uienmengsel, de fetakaas, de olijven, tijm, rozemarijn, zout en peper.
- 2 Vul de courgettes met gehakt mengsel.
- 3 Schenk de tomatensaus op de bodem van een ovenschaal en plaats de courgettes naast elkaar in de schaal.
- 4 Laat de courgettes in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 30 minuten bruin en gaar worden.
- 5 Verdeel de gevulde courgettes over vier borden en schenk de tomatensaus erom heen.

## Kooktips

Lekker met zilvervliesrijst.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)