


# Gemista



 Bereiden in: koekenpan / oven

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 4 bioltomaten
- 4 bol courgettes
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 witte uien, gesnipperd
- 500 g rundergehakt
- 200 g half-om-half gehakt
- 100 ml witte wijn
- 3-4 takjes verse oregano, fijngehakt
- 1 kg aardappels, in blokjes
- 100 ml groentebouillon

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)

# Gemista



## Bereiding

- 1 Begin met het afsnijden van de kapjes van de tomaten en bolcourgettes, wel bewaren.
- 2 Schep voorzichtig het vruchtvlies eruit; de randen moeten circa een  $\frac{1}{2}$  centimeter dik blijven.
- 3 Hak het vruchtvlies grof en zet opzij.
- 4 Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en fruit hierin de uien met een beetje zout. Voeg dan de twee soorten gehakt toe en bak het vlees al omscheppend op hoog vuur bruin en rul. Voeg tot slot het vruchtvlies van de groenten toe en meng alles goed.
- 5 Zet het vuur laag, blus het geheel af met de witte wijn en roer de aanbaksels los met een houten spatel. Voeg de oregano toe en laat onder regelmatig roeren nog circa 20 minuten sudderen. Proef en breng naar wens op smaak.
- 6 Verwarm de oven voor tot 180 °C hete lucht of 200 °C elektrisch.
- 7 Verdeel de aardappelblokjes over de bodem van een ovenschaal en breng op smaak met de groentebouillon, olijfolie en wat zout en peper.
- 8 Vul de tomaten en courgettes royaal met de vulling, druk alles goed aan en dek af met de kapjes. Zet ze in de schaal boven op de aardappelblokjes.
- 9 Bak alles 30-40 minuten in de oven; houd de aardappelblokjes goed in de gaten en schep regelmatig even om.

Zet het gerecht zo uit de oven meteen op tafel.

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)