

Gevulde courgette



 Bereiden in:

 Voorbereiding: 35 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 middelgrote courgettes (ongeveer 20 centimeter)
- 400 gram rundergehakt
- 1 kleine ui, gehakt
- 1/2 kop gehakte verse champignons
- 1/2 kopje gehakte zoete rode paprika
- 1/2 kopje gehakte groene paprika
- 1 kopje geraspte cheddarkaas (mozzarella), verdeeld
- 2 eetlepels ketchup
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: gehakte verse peterselie en marinarasaus

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
www.sameneenkoekopen.nl

Gevulde courgette



Bereiding

- 1 Snijd de uiteinden van de courgette af. Snijd de courgette in de lengte doormidden; schep de pulp eruit en laat 2,5 cm. achter. schelpen. Snijd de pulp fijn.
- 2 Bak in een koekenpan het gehakt rul, daarna op middelhoog vuur de courgettepulp, ui, champignons en paprika erbij
- 3 Haal van het vuur wanneer gehakt gaar is. Voeg 1/2 kopje kaas, ketchup, zout en peper toe; Meng goed.
- 4 Schep in de courgetteschalen. Plaats in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met de resterende 1/2 kopje kaas.
- 5 Bak, onafgedekt, op 175 °C tot de courgette gaar is, 25-30 minuten. Garneer indien gewenst met gehakte peterselie en serveer met marinarasaus.

Kooktips

Zelf Marinara saus maken: 2 el Olijfolie - 1 Uien - 1 Teen Knoflook - 0.2 el Basilicum - 1 tl Oregano gedroogd - 1 snufje Zout - 1 snufje Peper zwart - 800 g Tomaten gepeld Snijd de tomaten voorzichtig en snipper de uien en knoflook. Verhit olie in een pan en voeg de gehakte uien en knoflook toe. Roer dit gedurende 5 minuten totdat het zacht is. Voeg de tomaten met sap toe aan de pan. Voeg basilicum en oregano toe en zet het vuur laag. Laat het sudderen voor 45 minuten totdat de saus iets is ingedikt. Breng de saus op smaak met zout en peper.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten