


 Bereiden in: Ovenschaal

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 500 g rundergehakt
- 2 courgettes, in dunne plakken
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 400 g tomatensaus (bijv. passata of kant-en-klare tomatensaus)
- 1 theelepel Italiaanse kruiden (bijv. oregano, basilicum)
- 150 g geraspte kaas (bijv. mozzarella of een kaas naar keuze)
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie
- Optioneel: 1 rode paprika, in blokjes

Voedingswaarde

•



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bereiding

- 1 Voorbereiding: Verwarm de oven voor op 180°C (350°F).
- 2 Gehakt bakken: Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en geperste knoflook toe en bak deze tot ze glazig zijn. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Als je paprika gebruikt, voeg deze dan ook toe en bak nog een paar minuten mee.
- 3 Courgette bereiden: Terwijl het gehakt bakt, kun je de courgette in dunne plakken snijden. Je kunt de plakken eventueel lichtjes zouten en laten uitlekken om overtollig vocht te verwijderen.
- 4 Ovenschotel opbouwen: Neem een ovenschaal en begin met een laagje gehaktmengsel op de bodem. Leg daar een laag courgetteplakken bovenop. Herhaal dit proces totdat alle ingrediënten op zijn, eindig met een laag courgette.
- 5 Tomatensaus toevoegen: Giet de tomatensaus gelijkmatig over de bovenste laag courgette. Zorg ervoor dat alles goed bedekt is.
- 6 Kaas toevoegen: Strooi de geraspte kaas over de ovenschotel.
- 7 Bakken: Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de schotel gedurende 25-30 minuten, of totdat de kaas goudbruin en bubbelend is.

Serveren

Serveren: Haal de ovenschotel uit de oven en laat deze een paar minuten afkoelen voordat je hem aansnijdt. Serveer met een frisse salade of wat knapperig brood. Eet smakelijk! Deze ovenschotel is niet alleen lekker, maar ook een geweldige manier om groenten in je maaltijd te verwerken. Geniet ervan!



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL

MEERLIJK VLEES UIT TWENTE

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten