



GEWELDIG GEVULDE COURGETTE OP AZIATISCHE WIJZE

NODIG (4 PERS):

2 grote courgettes of 4 kleine
250 gram kipfilet
1 rode paprika
100 gram (grot)champignons
2 stengels lente-ui 1 rode ui
1 teen knoflook
3 el (rijst) olie
½ lepel sambal
1 pakje spice pasta chicken
cashew
2 el ketjap
2 el pindakaas
handje vol cashewnoten
2 tl maizena
Sweet Chilisaus

DOEN:

1. Snijd de kip in blokjes. Was de courgette, snijd in de lange weg doormidden en hol uit met een lepel (bewaars het vruchtvlees). Snijd de champignons en paprika in kleine blokjes. Snipper de ui en pers knoflook. Verwarm de oven op 175 ° C.
2. Fruit in een wok met rijstolie en sambal. Voeg achtereenvolgens knoflook, kip, champignons, paprika, vruchtvlees van courgette, spice pasta chicken cashew, ketjap en pindakaas toe. Laat even sudderen en voeg tot slot de cashewnoten toe. Bind de saus eventueel met maizena.
3. Leg de courgette op een ingevette ovenschaal en vul ze met het vleesmengsel. Laat 40 minuten gaar worden in de oven.
4. Haal de gevulde courgettes uit de oven, garneer met gesneden lente-ui en besprenkel naar smaak met Sweet Chilisaus. Serveer met rijst en kroepoek.



Smakelijk eten!



WWW.BONAPETIT.NU