



Gevulde courgette op Italiaanse wijze

NODIG (4 pers):

- 2 grote courgettes of 4 kleine
- 2 el olijfolie
- 1 ui gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 200 gram rundergehakt
- 50 gram gerookt spek in blokjes
- 2 el broodkruim
- 4 el Parmezaanse kaas
- 1 tl oregano
- 1 geklopt ei

TOMATENSAUS

- 2 tomaten uit blik 400 gram
- Snufje chilipeper
- 2 geperste knoflooktenen
- 3 el olijfolie
- 1 el gehakte basilicum
- 1 tl oregano
- Peper en zout naar smaak

DOEN:

1. Begin met de tomatensaus. Bak de knoflook zachtjes aan in de olie (laat niet bruin worden). Voeg de tomaten, basilicum, peper en zout toe. Laat ± 30 minuten op zacht vuur staan.
2. Snijd de uiteinde af van de gewassen courgette en snijd ze in de lengte doormidden (als ze te groot zijn, snijd ze dan door de helft). Schep met een lepel het vruchtvlees eruit en maak fijn.
3. Bak de blokjes spek. Fruit de ui en knoflook in olie glazig. Voeg de het vruchtvlees van courgette en het gehakt erbij en laat ± 5 minuten op zacht vuur staan.
4. Roer vervolgens het broodkruim, de Parmezaanse kaas, oregano, peper en zout erdoor. Laat afkoelen, voeg tot slot het ei toe en meng goed door elkaar. Schep het mengsel in de uitgeholde courgette.
5. Verwarm oven op 200° C. Giet een gedeelte van de tomatensaus op de bodem van een ovenschaal. Leg hier vervolgens de gevulde courgette op, giet resterende saus over de groente en verdeel nog wat kaas over en besprenkel met een beetje olie. Zet 30 minuten in de oven.



familie
favoriet!

WWW.BONAPETIT.NU