

Ovenschotel zuiderse tomatensaus gevulde courgette

Porties : 4

Vorbereiding : 15 min

Bereidingstijd: 30 min

INGREDIËNTEN

- 4 courgettes
- 250 g gehakt (rund, kip of vegetarisch)
- 150 g ricotta
- 50 g zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- 2 el paneermeel
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 400 g tomatenblokjes (uit blik)
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl oregano
- 1 tl basilicum (gedroogd of vers)
- 50 g Gawd van de Kuj lookboter
- 100 g geraspte kaas (bijv. mozzarella of emmental)
- Zout en peper naar smaak
- Verse basilicum (voor garnering)

WERKWIJZE

1 Courgettes voorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de courgettes in slierten met behulp van dunschiller

2 Vulling maken:

Meng gehakt met ricotta, zongedroogde tomaatjes en paneermeel onder elkaar en rol kleine balletjes

3 Tomatensaus:

Verhit 25g lookboter, voeg ui en paprika toe en bak kort aan. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 5-10 minuten sudderen. Breng op smaak met zout en peper.

4 Afwerken en bakken:

Rol de gehaktbolletjes op in de courgetteslierten. Giet de resterende tomatensaus rondom de courgettes. Strooi de geraspte kaas erover. Bak de ovenschotel 25-30 minuten in de oven, tot de courgettes zacht zijn en de kaas goudbruin is.

🍷 Serveren:

Serveer met rijst, couscous of stokbrood om de heerlijke tomatensaus op te dippen.



't Gawd van de kuj
Sint - Jozefslaan 1
2400 Mol
Tel/ 0497 / 50.27.39