

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
1 courgette
50 gr quinoa (ongekookt gewicht)
1 tomaat
een halve rode ui
1 teentje knoflook
75 gr mager rundergehakt
30 gr feta
1 kippenbouillonblokje

GEVULDE COURGETTE MET QUINOA, GEHAKT EN FETA

Bevat per portie: Kcal: 482 | Eiwit: 28,1 gr | Koolhydraten: 39,3 gr | Vet: 20 gr | Vezels: 3 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Halveer de courgette in de lengte en schraap beide helften zo ver mogelijk leeg. Zorg er wel voor dat er geen gaten in de courgette komen. Bewaar het vruchtvlees.
• Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Gebruik kippenbouillon in plaats van water.
• Snipper de rode ui, snij de tomaat in kleine blokjes en hak de knoflook fijn.
• Bak het gehakt rul met wat zout, peper en Italiaanse kruiden en voeg op het laatst ook het vruchtvlees van de courgette, de ui, tomaat en knoflook toe.
• Neem een grote kom en meng de quinoa met het gehaktmengsel. Proef even en maak het geheel verder op smaak met zout, peper en eventueel chilipoeder of sambal voor wat extra pit.
• Vul de courgette met het mengsel en verdeel de feta erover. Je kunt de fetablokjes nog één of twee keer halveren zodat je wat meer blokjes hebt om te verdelen.
• Zet de gevulde courgettes 12 tot 15 minuten in de oven. Gaan de courgettes aan de bovenkant te hard, dek ze dan even af met aluminiumfolie.

TIPS EN TRICKS

• Past het mengsel niet helemaal in de courgettes dan kun je de twee ‘bootjes’ tegen elkaar aan schuiven zodat je wat meer oppervlakte hebt om de mix over te verdelen.
• Lust je geen feta dan kun je ook geitenkaas of normale (geraspte) kaas gebruiken.