

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 courgette
1 tomaat
een halve paprika
een halve ui
20 gr zuivelspread
20 gr geraspte kaas
20 gr pijnboompitten

GEVULDE COURGETTE

Bevat per portie: Kcal: 203 | Eiwit: 9,8 gr | Koolhydraten: 17,6 gr | Vet: 10,7 gr | Vezels: 4,4 gr

ZO MAAK JE HET

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de courgette, snij het kroontje eraf en halveer 'm in de lengte.
- Schraap (met een theelepel) het vruchtvlees uit de courgette.
- Snipper de ui en snij de paprika in kleine blokjes.
- Snij ook de tomaat in kleine blokjes. Het vocht en de zaadjes van de tomaat heb je niet nodig.
- Doe de ui, paprika en tomaat in een schaaltje en meng dit goed door elkaar.
- Smeer de (binnenkant van de) courgettes in met de zuivelspread.
- Vul de courgettes met het groentemengsel.
- Verdeel de geraspte kaas en pijnboompitten over de courgettes.
- Leg de courgettes in een ovenschaal en bak ze ongeveer 20 minuten.