

Gevulde courgette

2 courgettes

1 uit, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

150 gram gehakt

1 eetlepel peterselie, fijngehakt

1 theelepel basilicum

1 theelepel oregano

4 plakken kaas

zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de courgettes en snijd in de lengte in tweeën. Hol ze uit met een mesje, tot op een kleine cm, en hak het vruchtvlees fijn.

Bak het gehakt rul in wat olijfolie. Voeg ui, knoflook, vruchtvlees en alle kruiden toe en stoof dit in 10 minuten gaar.

Breng op smaak met zout en peper.

Vul de courgettehelften met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenschotel.

Dek de schotel af met aluminiumfolie en zet deze onderin de oven.



Verwijder na 20 minuten het aluminiumfolie en laat het gerecht in 10 minuten goudbruin bakken.

.