



ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 courgettes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 vleestomaten
- 10 groene olijven zonder pit
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel tijm
- 2 eetlepels gesnipperde peterselie
- 250 gram geraspte belegen kaas
- zout en peper

Bereiden

Was de courgettes. snijd de kroontjes eraf en snijd ze overlangs doormidden. Schep met een lepeltje het vruchtvlees uit de helften, tot ca 3/4 cm van de schil. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Pel en snipper de ui en het teentje knoflook Zet met een scherp mesje een kruisvormig sneetje in de tomaten en leg ze ca 30 sec. in een pannetje met kokend water. Trek de velletjes eraf, halveer de tomaten en verwijder het vocht en de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de olijven in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui- en knoflook snippers ca 4 minuten. Voeg de stukjes courgettes en de tijm toe en roerbak het geheel nog ca. 4 minuten. Neem de pan van het vuur en roer de peterselie, de tomaat, de olijven en de helft van de kaas erdoor.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de vulling in de courgette helften. Strooi de rest van de kaas erover. Leg ze in een ingevette ovenschaal en laat de courgettes in het midden van een voorverwarmde oven (200 graden) in ca. 30 minuten goudbruin en goed worden.

Geef er aardappelpuree of gebakken krieltjes bij.

