



Ingrediënten (2 personen)

- 2 courgettes
- 4 eetlepels geraspte wortel
- 4 lente-/bos uitjes in ringetjes
- 2 eetlepels rozijnen, geweld en uitgelekt
- 50 gram champignons
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 1 ei, los geklopt
- zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram mager rundergehakt

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de courgettes in de lengte doormidden. Schep het grootste deel van het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Hak het vruchtvlees in kleine stukjes. Roer in een kom het vruchtvlees, wortel, lente uitjes, rozijnen, champignons, kerriepoeder, peterselie ei en zout door elkaar.

Bereiden

Verhit 1 eetlepel in een koekenpan en bak het gehakt snel en korrelig gaar. Roer het gehakt door de courgettevulling. Vul de courgettes met dit mengsel en leg de vier helften in een met olie ingesmeerde vuurvaste schaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Bak de courgettes 20 minuten in de oven.

Serveer er rijst en/of een groene salade bij.

Tips

- rundergehakt eens door kipgehakt
- Vervang voor een vegetarische variant het gehakt door maiskorrels

Bron: Yvonne uit Boodschappen 4-2007