

# GEVULDE COURGETTE

Van: Wil Stal

## Benodigdheden

- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 150 gr gehakt
- 2 handen Parmezaanse kaas
- Tomatenpuree
- Paprikapoeder
- Karweizaad
- Tijm
- Peper
- Chilipeper



## Aan de slag

**Stap 1:** Verwarm de oven voor op 180°C.

**Stap 2:** Rul het gehakt in een pan met wat hete olie. Voeg ui, paprika en knoflook bij het gehakt en bak tot paprika en ui zacht zijn

**Stap 3:** Snijd de courgette in de lengte in twee helften en verwijder de zaden.

**Stap 4:** Voeg 1/4 van de Parmezaanse kaas toe aan het gehakt.

**Stap 5:** Vul de courgette helften met het gehaktmengsel. Als je gehaktmengsel en Parmezaan over hebt is het nu de tijd om het op te snoepen.

**Stap 6:** Leg de rest van de Parmezaanse kaas op de courgette helften

**Stap 7:** Schuif de courgette helften in de oven en laat ca 20 minuten bakken.

Na 20 minuten smullen maar!