

# Gevulde courgettes met kipgehakt

**Gevulde courgettes met kipgehakt.** In de Mediterrane keuken maken we veelvuldig gebruik van het vullen van groenten. Dit kunnen courgettes, aubergines, **tomaten**, paprika's of vele andere soorten groenten zijn die zich hiervoor lenen. Ook in Nederland zie je dit vaak op het menu staan en veelal in restaurants als een vegetarische maaltijd.

Nu ben ik dol op kipgehakt, lekker licht en combineert fantastisch met vele mediterrane smaken.

Het maken is een fluitje van een cent en wil je met dit gerecht de show stelen tijdens een etentje, maak het jezelf dan gemakkelijk door alles 's ochtends voor te bereiden en als de visite er is, de schaal in de oven.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten + 1 uur oven

## Ingrediënten

- 2 courgettes
- 300 gram kipgehakt
- 250 ml tomatenpassata (gezeefde tomaten) of een restje pizzasaus
- 2 eetlepels oregano
- 1 theelepel zout
- Mespuntje peper
- 1 paprika
- 4 lente uitjes

- 2 eetlepels olijfolie
- 6 eetlepels geraspte kaas

## **Bereiding gevulde courgettes met kipgehakt**

Snij de courgettes in de lengte door de helft, hol ze uit en leg ze in een grote ovenschaal. (Het vruchtvlees heb ik deze keer niet gebruikt in de vulling maar kan natuurlijk wel, of als je nog meer courgettes hebt, maak er dan een courgettesoep van.)

Verwarm de oven ondertussen op 150 graden.

Verwarm een koekenpan en bak hierin zonder boter of olie het kipgehakt rul aan.

Zodra deze enigszins gaar is, haal dit uit de pan en zet het apart.

Snij de paprika en lente ui in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in de pan en bak de stukjes paprika en ui voor ongeveer 5 minuten.

Voeg dan de tomatenpassata, kruiden en kipgehakt toe.

Laat alles nog ongeveer voor 5 minuten pruttelen, proef of er voldoende smaak aan zit.

Verdeel het mengsel over de 4 courgette schuitjes.

Bedek de schaal met een groot stuk aluminiumfolie en schuif de schaal in de oven.

Check na ongeveer 55 minuten of de courgettes gaar zijn. Dit doe je door er aan de zijkant een vork in te prikken.

Verdeel de kaas over de 4 schuitjes en zet ondertussen de oven

op grillstand.

Grill de gevulde courgettes met kipgehakt nog voor een paar minuten tot ze een mooie bruine kleur hebben.

Geniet van deze koolhydraatbeperkte gevulde courgettes met kipgehakt.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
507	22,5	8,5	49	24	5,8	2,8