

Gevulde courgettes

Gevulde courgettes. Deze groente heeft een neutrale smaak en past eigenlijk overal bij.

Lekker gebakken als koekjes op [deze Griekse wijze](#), maar ook gevuld zoals dit recept een heerlijke ovenschotel.

Ik heb gekozen voor een klein beetje rauwe ham voor wat extra pit, maar vegetarisch is natuurlijk ook goed!

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 1 geroosterde paprika (uit pot)
- 50 gram rauwe ham (vleeswaren)
- 1 klein blikje linzen, ongeveer 60 gram uitgelekt gewicht
- 1 ui
- 1/2 eetlepel gyroskruiden
- 1 bol mozzarella
- 1 eetlepel olijfolie
- Snufje zout

Bereiding gevulde courgettes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de courgettes in de lengte door de helft.

3. Haal een deel van het vruchtvlees uit de courgettes. Dit gaat het eenvoudigst met een klein lepeltje en een mesje. Snij de helft van het vruchtvlees in blokjes en bewaar de andere helft voor een soepje.
4. Leg de 4 courgettehelften in een ovenschaal, smeer ze in met een klein beetje olijfolie en een snufje zout.
5. Laat deze courgettebootjes voor ongeveer 20 minuten voorgaren in de oven.
6. Snij de ui in blokjes en bak deze samen met de courgetteblokjes zachtjes in de rest van de olijfolie.
7. Spoel ondertussen de linzen af onder koud water en snij de geroosterde paprika en rauwe ham in blokjes.
8. Zodra het uimengsel zacht is voeg je de linzen, rauwe ham, geroosterde paprika en gyroskruiden toe.
9. Haal alles van het vuur en wacht totdat de courgettebootjes zacht zijn.
10. Vul de 4 bootjes met het mengsel en verdeel de mozzarella hierboven op.
11. Laat alles nog voor ongeveer 10 minuten roosteren in de oven.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
414	23	10	26,5	20	7,5	3,5