

Beste kookvrienden,

We kunnen genieten van een heerlijk weertje ... De zon is van de partij en het is vakantie!

Dit is een inspiratiebron voor een mediterrane gerechtje.

Dit recept kan eveneens als basis dienen voor een ander heerlijk gerechtje

Gevulde paprika's maar laten we beginnen met ...



Gevulde courgette met gehakt en tomatensaus

VOOR 2 PERSONEN

- 120 g Griekse pasta of andere pasta naar keuze
- 2 kleine ronde courgettes of 1 grote courgette
- 300 g gemengd gehakt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel paneermeel
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden
- Tabasco
- Blik gehakt tomatenvlees (+/- 400 g)
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 C.
- Snijd een hoedje van de ronde courgettes en hol ze uit met een lepel. Als je een lange courgettes gebruikt, snijd ze dan in 2 over de hele lengte en hol ze uit met een lepel. (Haal er het maximum vruchtvlees uit zonder de vorm te beschadigen ... hoe dunner de wand hoe minder lang de bereiding in de oven.)
- Pel de ui en de knoflook. Snipper de ui fijn en pers de knoflook uit.
- Pureer het vruchtvlees van de courgettes en meng het met het gehakt, de ui, de knoflook en het paneermeel. Kruid met peper, zout, 1 koffielepel Provinciale kruiden en enkele druppels tabasco. Vul de courgettes met dit mengsel.
- Doe het tomatenvlees met het sap in een ovenschaal, meng het met de olijfolie en kruid met peper, zout en 1 koffielepel Provinciale kruiden.
- Schik hierop de gevulde courgettes.
- Zet de schotel minstens 40 minuten in de oven.
(De gaartijd is afhankelijk van de dikte van de wand. Zie opmerking punt 2)
- Bereid de pasta volgens de instructie van de verpakking.
- Controleer of de courgettes gaar zijn door er met een vork in te prikken.
- Serveer de courgettes met de pasta.



Gevulde paprika's

Zelfde ingrediënten als het voorgaande recept maar de courgettes worden Paprika's en bij het gehakt kan een restje gekookte rijst gevoegd worden om meer volume te geven aan het gehakt.

Een glaasje koel bier of gekoelde Rosé of witte wijn past hier uitstekend bij.

Laat het jullie smaken!

Jullie hobbykok
Thierry

Indien vragen op reacties mogen jullie mij steeds mailen op thierry.dewallef@skynet.be