

Beste kookvrienden,

Ik vond dit heerlijk gerecht in Marokkaans receptenboek.  
Een heerlijk vegetarisch gerecht.

## Gevulde courgettes met haloumi

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 courgettes
- 100 g haloumi (Cypriotische gepekeld geitenkaas) te vinden in grootwarenhuizen
- Olijfolie
- **1 portie snelle tomatensaus**

---

### Voor de snelle tomatensaus:

- 1 kg tomaten
- 4 gepelde knoflookteentjes
- Olijfolie
- 1 koffielepel komijnpoeder (facultatief)
- 2 laurierbladen
- Takje rozemarijn
- Wat muntblaadjes
- Peper en zout

Doe de tomaten met de knoflook in een blender en mix het fijn.  
Verhit wat olijfolie in een sauteuse en doe er de tomaten bij, samen met de kruiden.  
Laat minstens 30 minuten pruttelen. Gebruik de helft van de saus voor ons gerecht.  
De andere helft kan je voor een andere recept gebruiken.

---

### Bereiding van ons recept:

- Verwarm de oven voor op 200 °C
- Maak een 8-tal V-vormige inkepingen van ongeveer 1 cm en haal het vruchtvlees eruit.
- Snij de haloumi in plakjes van 0,5 cm en stop ze in de inkepingen van de courgette.
- Schenk de tomatensaus in een ovenschaal die groot genoeg moet zijn om de courgetten op te vangen en dek het geheel af met bakpapier.
- Zet de schotel voor 30 minuten in de oven.
- 

Een heerlijk vegetarisch gerecht.

Laat het jullie smaken  
Thierry



-----