

Mexicaanse gevulde courgettes

Ingrediënten:

2 grote courgettes
70 gr milde salsa
300 gr rundergehakt
1/2 tl knoflookpoeder
1/2 tl komijnpoeder
1/2 tl chilipoeder of cayennepeper
1/2 tl paprika
1/2 tl zout
1/2 tl oregano
1/2 kleine ui
100 ml tomatensaus
40 gr geraspte kaas
optioneel: peterselie of lente-ui



Bereidingswijze:

1. Pak een grote pan en vul deze met water en een snufje zout. Breng dit aan de kook.
2. Maak ondertussen de courgettes schoon en snijd ze in de lengte door tweeën. Verwijder met een lepel voorzichtig het vruchtvlees. Snijd het vruchtvlees vervolgens in kleine stukjes en zet opzij.
3. Doe de uitgeholde courgettes in het kokende water en laat 1 minuut meekoken. Pak vervolgens een koekenpan en bak hierin de rundergehakt rul. Snijd ondertussen de ui in kleine stukjes en voeg dit samen met de kruiden en het courgettevruchtvlees toe aan het gehakt.
4. Voeg de tomatensaus toe en laat de inhoud van de pan zonder deksel ongeveer 10 minuten sudderen. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden.
5. Pak een grote ovenschotel en verspreid de milde salsa over de bodem. Plaats de courgettestukken in de ovenschotel en verspreid het gehaktmengsel over de courgettes. Strooi dan de geraspte kaas erover en dek de ovenschotel af met een stuk aluminiumfolie.
6. Bak de gevulde courgettes 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer na het bakken eventueel met verse peterselie of lente-ui.

Eet smakelijk!

Recept van lowcarbchef.nl