



Gevulde courgette met feta en tomaat

Uitgeholde courgettes gevuld met een mengsel van tomaat, feta en kruiden, gegratineerd in de oven. Een frisse mediterrane schotel die even makkelijk als smaakvol op tafel komt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	30'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 4 courgettes
- 200 gr feta
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 100 gr paneermeel
- 3 el olijfolie
- 1 kl gedroogde oregano
- 1 handvol verse bladpeterselie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Halveer de courgettes overlangs en hol ze uit met een lepel. Bewaar het vruchtvlees en hak het grof.
3. Snipper de ui fijn en plet de look. Stoof beide zacht in 2 el olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur.
4. Voeg het gehakte courgettevruchtvlees toe en bak 3 tot 4 minuten mee tot het vocht grotendeels verdampt is.
5. Snijd de tomaten in kleine blokjes en roer ze door de pan. Bak nog 2 minuten en haal de pan van het vuur.
6. Verkruiemel de feta en hak de peterselie fijn. Roer beide samen met de helft van het paneermeel en de oregano door de vulling. Kruid naar smaak met peper en zout.
7. Schik de courgettehelften in een ingevette ovenschaal. Vul ze royaal op met de vulling.
8. Bestrooi de gevulde helften met het resterende paneermeel en besprenkel met de resterende 1 el olijfolie.
9. Bak 25 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven tot de courgette gaar is en de bovenkant mooi goudbruin gekleurd is.

Tip

Laat het vruchtvlees goed uitlekken in een zeef voor u het door de vulling roert, anders wordt de vulling te waterig en krijgt u geen mooie, gebonden massa.

Lekker met

Een groene salade en vers brood om de sappen op te deppen.

Dranktip

Een gekoelde Griekse assyrtiko of een droge rosé past uitstekend bij de frisse, zoute smaken van feta en tomaat.