



Low Carb: Gevulde courgette met linzen & kaas

en gemengde salade met pompoenpitten



ca. 40min



2 personen

Vandaag zet je de perfecte combinatie van koolhydraatarm en heerlijke ingrediënten op tafel. Je bakt courgettes in de oven met een hartige linsenvulling - met ui, olijven en tomatenpassata - en geraspte kaas. Nog een kruidige salade met granaatappelextract en pompoenpitten erbij en je lichte feestmaal is klaar!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 zakje groene olijven
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 100g jonge geraspte kaas ⁷
- 1 zakje granaatappel-extract
- 100g mesclun
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 48.0g, koolhydraten 43.3g, eiwit 29.1g



1. Courgette bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** in de lengte doormidden, schraap het **vruchtvlees** eruit met een lepel en houd apart. Leg de **courgettes** met de snijkanten naar boven in een middelgrote ovenschaal, bedruppel met 1el olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Zet de schaal in de voorverwarmende oven en bak tot je de **vulling** toevoegt in **stap 4**.



4. Courgette vullen

Schep voorzichtig wat van de **vulling** in de **courgettes** - houd wat **vulling** apart voor het serveren. Bestrooi de **courgettes** met de **helft van de kaas**. Bak nog ca. 5min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Hak de **olijven** grof. Spoel de **linzen** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



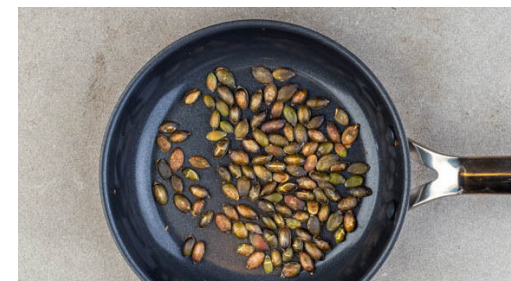
5. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van de **helft van het granaatappel-extract**, 1el olijfolie, 1tl mosterd en een snuf peper en zout. Meng de **mesclun** met de **dressing** en breng evt. nog op smaak met peper en zout.



3. Vulling voorbereiden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **olijven**, de **linzen** en de **helft van de kruidenmix** toe. Roer de **tomatenpassata** en het **courgette-vruchtvlees** erdoor. Leg een deksel op de pan en laat ca. 10min sudderen op laag vuur. Neem de deksel van de pan en laat nog ca. 5min koken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-3min geurig, schep uit de pan en zet opzij. Verdeel de apart gehouden **linzenvulling** over borden en leg de **gevulde courgettes** er bovenop. Bestrooi de **salade** met de **pompoenpitten** en serveer de **salade** ernaast.