



Flink gevulde courgette

met gehakt en citroen-muntcouscous



20-30min



2 personen

Courgette vindt zijn oorsprong in Amerika. De variant die we vandaag op ons bord belandt, is echter een variant van de pompoen die in Italië is ontwikkeld, vele generaties nadat de groente uit Amerika is overgekomen. In de late negentiende eeuw werd deze variant voor het eerst verbouwd in de buurt van Milaan. In dit mooie recept van chef Judith vul je deze topgroente met kruidig gehakt.

Wat je van ons krijgt

- rundergehakt
- gemalen komijn
- verse kruidenmix: dille, peterselie, koriander en munt
- ui
- tomatenpuree
- yoghurt ⁷
- knoflook
- citroen
- courgette
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- koekenpan
- maatbeker
- oven

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 37.6g, koolhydraten 65.1g, eiwit 40.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/225°C. Breng 300ml water in een waterkoker voor de **couscous** aan de kook. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn. Verwijder de harde steeltjes van de **peterselie**, **koriander** en **dille** en hak de **kruidenblaadjes** fijn. Doe de steeltjes weg. Houd de **munt** apart.



4. Gevulde courgettes bakken

Meng intussen het **gehakt** met **2/3 van de gehakte kruiden**, **gehakte knoflook** en een snuf zout en peper. Voeg het **gehaktmengsel** aan het **gebakken uimengsel** toe. Meng en verdeel in vier gelijke porties. Vul de **courgettes** met het **gehaktmengsel** en leg de gevulde **courgettes** op een bakplaat. Bak ca. 15min in de oven.



2. Courgette voorbereiden

Halveer de **courgettes** in de lengte en schraap het **vruchtvlees** er met een theelepel uit, tot ca. 5mm van de rand. Hak het **vruchtvlees** fijn.



5. Couscous wellen

Doe intussen de **couscous** met een snuf zout in een kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af met een bord of folie en laat zo 8-10min wellen. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **gehakte munt** met **1tl citroenrasp**, **2-3el olijfolie** en **2-3el citroensap**.



3. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en bak in 3min glazig. Voeg dan de **tomatenpuree** en **komijn** toe, bak ca. 2min mee totdat **ui** helemaal zacht is.



6. Yoghurtsaus maken

Roer intussen de **rest van de gehakte kruiden** met 1el olijfolie door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Roer de **citroen-munt dressing** en het **courgettevruchtvlees** door de **gewelde couscous**. Serveer de **gevulde courgettes** met de **couscous** en de **yoghurtsaus**.