



Gevulde courgette met rundergehakt

met rozemarijn en aardappelwedges uit de oven



30-40min



2 personen

Deze courgettes zijn niet zomaar gevuld met gehakt; het rundergehakt wordt op smaak gebracht met gedroogde tomaten, het vruchtvlees van de courgette en de krachtige smaakmakers rozemarijn, ui en knoflook. Daarna stoom je de courgettes gaar in een fijne tomatensaus. Erbij knapperige aardappelparwedges uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 5g verse rozemarijn
- 1x rundergehakt
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 500g vastkokende aardappels
- 2 blokjes harde kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenschaal
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp

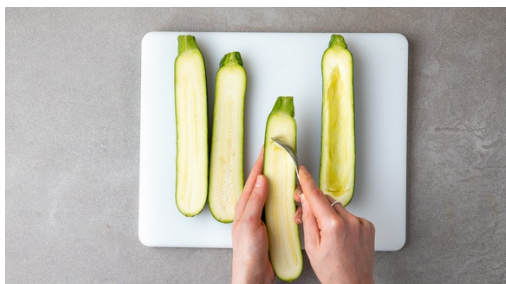
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 34.3g, koolhydraten 61.1g, eiwit 36.1g



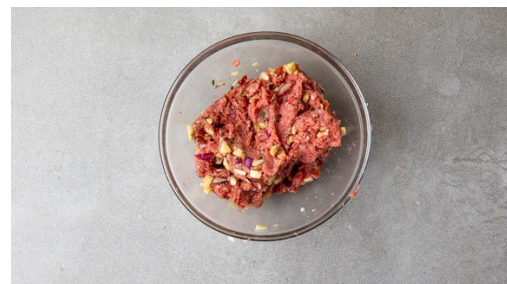
1. Courgette voorbereiden

Verwarm de oven op 220°C. Halveer de **courgettes** in de lengte en schep het **zachte vruchtvlees** eruit. Hak het **vruchtvlees** fijn en knijp er zo veel mogelijk vocht uit. Hak de **gedroogde tomaten** fijn. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **rozemarijnnaaldjes** fijn.



4. Aardappels roosteren

Snijd de **aardappels** in partjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **aardappelpartjes** in 15-20min goudbruin en gaar in de oven.



2. Gehakt mengen

Meng het **gehakt** met de **tomaatjes**, de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, de **helft van de rozemarijn** (of meer) en het **fijngehakte vruchtvlees**. Kneed goed en breng op smaak met de **rundvleeskruiden** en zout en peper naar wens.



5. Courgette bakken

Schenk de **sous** in een ovenschaal. Vul de **courgettehelften** met het **gehaktmengsel** en plaats ze in de **sous**. Bak 15-20min in de oven, tot het **gehakt** gaar en een beetje knapperig is.



3. Tomatensaus maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Fruit de **rest van de ui** en **knoflook** 2-3min en voeg de **tomatenblokjes** toe. Laat 3-4min pruttelen en breng op smaak met een snuf peper, zout en suiker.



6. Serveren

Rasp de **kaas** fijn en strooi een paar minuten voor het einde van de baktijd over de **courgettes**. Bak nog een paar minuten, tot de **kaas** gesmolten is. Serveer de **courgettes** met de **tomatensaus** en de **aardappelwedges**.