ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE
Fit for the Future!

GEVULDE COURGETTES

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Insulinebalans, rijk aan vezels, ontgiftend

TOELICHTING

Ik ben dol op gevulde courgettes omdat ze zo simpel te maken zijn. Het voordeel van deze vulling is dat ik de ingrediënten ervoor meestal wel in huis heb. Als ik twee courgettes koop ben ik al klaar. Je kunt met dit gerecht volop variëren. Vervang Parmezaanse kaas door feta of geitenkaas. Vervang pijnboompitjes door gehakte hazelnoten of de tomaten door rode paprika.

DIT HEB JE NODIG

- 2 grote courgettes
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- ½ ui, fijn gesnipperd
- 1 ei
- het rasp van 1 citroen
- 80 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 eetlepels amandelmeel
- 2 eetlepels zongedroogde tomaten, in stukjes
- 2 eetlepels pijnboompitjes, geroosterd
- 1 eetlepel Provençaalse kruiden
- 10 verse basilicumblaadjes, fijngesneden

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de courgettes in de lengte, schep het vruchtvlees eruit met een scherpe lepel. Laat een laag van 1 cm achter zodat ze stevig blijven. Pureer het vruchtvlees in een keukenmachine, doe het over in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Roer met de hand alle ingrediënten erdoor behalve de basilicumblaadjes. Vul de courgettes met de vulling, leg ze op een bakplaat en bak in 30 minuten gaar. Serveer met een gekleurde salade.



© MEER WETEN ? WWW.ENERGIEKEVROUWENACADEMIE.NL