

# Gevulde courgette



|          | Kcal | Eiwit | Vet    | KH   |
|----------|------|-------|--------|------|
| Tofu     | 319  | 18 g  | 17 g   | 18 g |
| Kipfilet | 326  | 29 g  | 12,5 g | 17 g |

## Ingrediënten:

100g tofu (of tahoe) naturel of gerookt  
of 125 g kipfilet

1 teentje knoflook, geperst  
vers gemalen peper

kerrie

Kruiden:

(verse) rozemarijnnaaldjes van 2 takjes,  
fijngenhakt 3 takjes verse tijm, alleen de blaadjes

1 dunne prei, in ringetjes gesneden

1 courgette, gehalveerd en uitgehold, vulsel in  
stukjes gesneden.

5 champignons, in stukjes gesneden

2 rijpe tomaten, in schijfjes gesneden.

1 eetlepel olijfolie



## Bereiding:

- 1 Snij de tofu (of tahoe) in kleine blokjes en meng het met knoflook, de kruiden, kerrie, peper en de prei, courgette en champignons
- 2 Hak de kipfilet in stukjes en maak deze fijn met de hakmolen, staafmixer of keukenmachine. Meng het gehakt met knoflook, de kruiden, kerrie, peper en de prei, courgette en champignons.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Plaats in een ovenschaal de 2 halve courgettes. Stabiliseer ze door ze tegen elkaar te laten steunen. Vul de courgettes met het tofu (of tahoe)-groente mengsel, of gehakt-groente mengsel.

Besprenkel dit met een paar druppeltjes olie (½ eetlepel). Dek het mengsel af met schijfjes tomaat. Bestrooi met versgemalen peper. Verdeel de overgebleven olie er over heen. Giet een bodempje water in de ovenschaal zodat de courgettes niet verbranden.

Plaats in het midden van de oven en laat gaar worden in ongeveer een half uur. Dek zo nodig het geheel af met aluminiumfolie als de bovenkant te bruin wordt.