

Gevulde courgette met feta



Ingrediënten voor 4 porties:

- 4 ronde courgettes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 16 half-zongedroogde tomaatjes, in stukken gesneden
- 2 sjalotten, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 3 el pijnboompitten
- 200 g feta
- 125 g ongekookte zilvervliesrijst
- Zwarte peper
- Verse oregano of basilicum



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de hoedjes van de courgettes en hol ze helemaal uit met een lepeltje.
- Doe wat olijfolie op de bovenste randen en bak de courgettes 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Snijd het vruchtvlees van de courgette en de hoedjes in kleine stukken.
- Stoof de sjalot en knoflook aan in olijfolie. Voeg de stukjes courgette toe en bak een 5-tal minuten op een hoog vuur. Kruid met zwarte peper.
- Rooster de pijnboompitten in een antiaanbakpan zonder vetstof.
- Schep de courgettemengeling uit de pan en doe in een kom.
- Voeg hierbij de stukjes gedroogde tomaat, feta en de pijnboompitten toe en meng voorzichtig.
- Schep alles in de courgettes en werk af met de verse oregano of basilicum.
- Bak nog 12 minuten in de voorverwarmde oven.
- Bereid de zilvervliesrijst zoals beschreven op de verpakking en serveer bij de opgevulde courgette.

Tips

- Vind je geen ronde courgettes? Gebruik dan 2 gewone courgettes die je middendoor snijdt en uitlepelt.

Bron

- Gebaseerd op een recept van Sandra Bekkari via <https://www.nooitmeerdieten.be/recepten/lunch/gevulde-courgettes-met-feta/>