

## Gele Courgette

De gele courgette hoort net zoals de groene courgette, pompoen en Pattison tot het geslacht Cucurbita. De gele courgette is iets zachter van smaak dan de groene en is door de kleur aantrekkelijk om te eten. De courgette is een veelzijdige groente die enorm veel combinaties kent: koken, stomen, (roer)bakken, frituren, grillen als salade serveren of om er soep van te maken. Courgettes moeten knapperig blijven dus moeten kort worden bereid, anders worden ze papierig. De courgette is licht verteerbaar, zit boordevol vezels en mineralen en bevat weinig calorieën.



### GEVULDE GELE COURGETTE MET GEHAKT EN PAPRIKA

Ingrediënten voor 4 personen: 2 middelgrote courgettes, 500 gram rundergehakt, 150 gram champignons, 2 paprika's, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 130 gram geraspte kaas (oude of jong belegen, wat je lekker vindt) peper en zout, een halve verse Sivrie peper of een stukje Spaanse peper fijn gesneden.

#### Bereidingswijze:

Was de courgettes en snijd ze in de lengte doormidden. Hol de courgettes voorzichtig uit met een lepel, zodat het zachte vruchtvlees en de pitjes weggehaald worden. Snijd de paprika en champignons in kleine blokjes. De ui en knoflook fijn snijden.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het gehakt rul in een koekenpan en kruid het met de peper en zout. Als het gehakt een beetje bruin wordt de groenten, knoflook, ui en de verse peper toevoegen en nog een paar minuutjes om en om bakken tot de groenten beetgaar is.

Leg de courgettes naast elkaar in een ovenschaal en vul ze rijkelijk met het mengsel. Strooi de geraspte kaas er overheen en zet de schaal voor 15 minuten in de oven. Zet vervolgens nog 3 minuten de grillstand van je oven aan voor een knapperig korstje. Lekker om te eten met een frisse komkommer/tomaten salade!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur  
Lijkweg 9B  
6923CA Groessen  
Tel. 0316-330718

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)

[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)

e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)