

Gegratineerde courgette gevuld met rijst en Provençaalse ratatouille



BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgettes over de lengte doormidden en schraap met een lepel de zaadlijst eruit. Wrijf de binnenkant van de courgette-helften in met olijfolie, rasp er een beetje citroenschil overheen en besprenkel met wat zout. Neem een ovenschaal en gaar de courgette circa 10 minuten in de oven op 180 °C. Kook ondertussen de rijst circa 20 minuten in tuinkruidenbouillon. Roerbak voor de ratatouille de paprika, ui, champignons, knoflook en de tijm in een hete pan met een scheut olijfolie. Haal de blaadjes van de basilicum af, snijd de stelen van de basilicum fijn en doe deze erbij in de pan. Laat het geheel even 10 minuten garen op middelmatig vuur. Als het gaar is, het vocht uit de pan laten verdampen door het vuur hoog te zetten. Vervolgens het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout toevoegen. Laat dit 30 seconden meebakken zodat alle smaken vrij kunnen komen. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak dit ook nog even 30 seconden op hoog vuur door. Als laatste de blaadjes basilicum toevoegen. Proef de ratatouille nog even en breng indien nodig op smaak met zout en eventueel nog wat cayennepeper.

Giet de rijst af en meng met de ratatouille. (Je kunt er ook voor kiezen om de rijst los bij het gerecht te serveren). Neem de gegaarde courgette-helften en vul deze met de ratatouille. Verdeel de stukjes geitenkaas er overheen en bak nog circa 10 minuten af in de oven tot de kaas warm en gegratineerd is. Maak het gerecht af met een handje rucola.

*Tip:
dit gerecht is ideaal om 's middags voor te bereiden. Dan hoef je 's avonds alleen nog maar de gevulde courgettes af te bakken in de oven.*

PS
PowerSlim

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 12 tl verse geitenkaas
- 2 kleine courgettes
- 1/2 groene paprika in stukjes
- 10 champignons in kwarten
- 1/2 ui in ringen gesneden
- 3 el tomatenpuree
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 citroen
- 3 takjes tijm, gerist
- 1 klein plantje basilicum
- 1 el olijfolie
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 el paprikapoeder
- 1/2 el zout
- 4 handjes rucola
- Tuinkruidenbouillon

FASE 1A + 2B