



Koreaanse keuken

Gevulde bolcourgettes met Koreaans gehakt

Doordat de vulling namelijk volledig afgedekt in de courgette doet, blijft deze heerlijk smeuïg en wordt je vulling niet droog. Wat bij een gewone courgette

al gauw wel hebt.

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g basmati rijst
-  2 bolcourgettes
-  500 g half om half gehakt
-  2 sjalotten
-  2 cm gember
-  3 teentjes knoflook
-  3 el donkere sojasaus
-  1 tl bruine basterdsuiker
-  1 el sesamololie
-  1 el gochujang
-  1 el appelazijn
-  2 el sesamzaadjes
-  4 lente uitjes

MATERIAAL: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Kook de basmati rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
3. Snijd het kapje van de bolcourgettes, hol ze uit en gooi de pitjes weg.
4. Zet de uitgeholde bolcourgettes opzij totdat je ze nodig hebt.
5. Bewaar de kapjes ook.
6. Rul het gehakt op hoog vuur mooi donkerbruin en knapperig en breng op smaak met peper en zout.
7. Maak ondertussen de sjalotten, knoflook en gember schoon.
8. Snipper de sjalot en de knoflook en rasp de gember.
9. Voeg dit toe aan het gehakt en bak zo'n 2 minuten mee.
10. Breng het gehakt vervolgens op smaak met de sojasaus, suiker, sesamololie, gochujang, appelazijn en sesamzaadjes.
11. Roer dit goed door elkaar.
12. Voeg nu ook de rijst toe en bak eventjes mee.
13. Snijd de lente uitjes in ringen en roer dit door het gehakt.
14. Vul de courgettes met het gehaktmengsel, zet het kapje er weer op en doe de courgettes over in een ovenschaal.
15. Bak ze in 25 tot 35 minuten gaar.
16. Je kunt met een vork of prikker checken of de courgette al zacht is, dan zijn ze gaar.

BRON: eviekookt.nl

