



Gevulde courgette met tonijn

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 10 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥒 2 courgettes
- 🥒 2 el extra vierge olijfolie
- 🥒 peper en zout
- 🥒 75 g geraspte kaas
- 🥒 1 rode ui
- 🥒 3 el kappertjes
- 🥒 160 g tonijn in olijfolie
- 🥒 1 grote rode paprika
- 🥒 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 🥒 4 el mayonaise

MATERIAAL: bakplaat of ovenschaal met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een bakplaat of ovenschaal met bakpapier.
3. Snijd de courgettes in de lengte doormidden.
4. Vervolgens verwijder je met een lepel de zaadlijsten van de courgette.
5. Leg de courgettes op de bakplaat.
6. Verdeel er de olijfolie en wat peper en zout overheen.
7. Vervolgens snijd je de rode ui en paprika fijn.
8. Doe de tonijn, paprika en rode ui samen in een schaaltje.
9. Voeg hier de kappertjes, mayonaise, peper, zout en Italiaanse kruiden aan toe.
10. Schep alles goed onder elkaar.
11. Verdeel de tonijn salade over de binnenkant van de courgettes.
12. Strooi de geraspte kaas erover en zet het geheel in de oven voor 20-25 minuten.

TIP: Let op stevigheid en kleur: mooi donkergroen of geel zonder deuken of zachte plekken. De schil moet strak en glad zijn. Rimpels of vlekken zijn een teken dat de courgette al wat ouder is. Een courgette van zo'n 15 tot 20 cm is het lekkerst: jong en sappig, met een zachte smaak en weinig zaadjes. Hele grote courgettes kunnen wat melig of waterig zijn. Ook goed om te weten: hoe lichter de courgette aanvoelt, hoe meer vocht hij waarschijnlijk bevat. Dus wil je 'm grillen of bakken zonder dat alles nat wordt? Ga dan voor een stevig en compact exemplaar.

BRON: leukerecepten.nl

