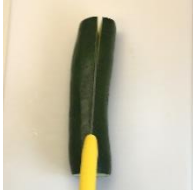
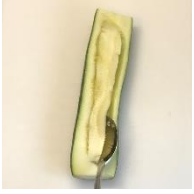
Gevulde courgette

Wat heb je nodig

1 courgette
1 ui
1 boterham (bruin)
100 gram zachte geitenkaas
1 blikje tomatenblokjes
1 theelepel tijm (gedroogd)
1 eetlepel olie
2 snufjes peper

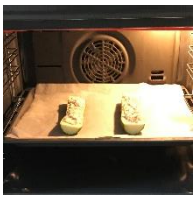
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de korstjes van de boterham.
Snijd de boterham in kleine stukjes.

Doe het brood en de helft van de ui in een schaaltje.
Doe de geitenkaas erbij en prak het door elkaar.
Strooi er 1 snufje peper over en meng alles goed.

Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in de lengte doormidden.
Haal met een lepel de zaadlijsten uit de courgette.

Zet de oven op 200 graden.
Leg de courgette helften op een plank.
Verdeel het geitenkaasmengsel over de courgettehelften.
Druk het goed aan.



Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
Leg de courgettehelften op de bakplaat.
Zet de bakplaat in de oven en bak ze 30 minuten.

Doe de olie in een pan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Bak de rest van de ui al omscheppend 2 minuten.
Doe de tomatenblokjes, 1 snufje peper en de tijm erbij en warm het op.
Serveer de courgettes met de tomatensaus en gekookte rijst.