

GEVULDE COURGETTES

Land: Arabisch

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 25 min. + 20 min. oventijd

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 courgettes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram parelcouscous
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 1 tl kaneel
- 0,5 tl chilipoeder
- 40 gram rozijnen
- 50 gram walnoten
- 75 gram feta

WAT GA JE DOEN

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Halveer de courgettes in de lengte. Haal zoveel mogelijk van het 'vruchtvlees' uit de courgette, maar zonder gaten in de bodem te maken (zie tips). Snijd de vulling in stukjes en leg de uitgeholde courgettes op een met bakpapier beklede bakplaat.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan. Fruit hierin de ui en knoflook 5 minuten aan, voeg dan de stukjes courgette toe, net als de kurkuma, komijn, kaneel en chilipoeder. Breng op smaak met wat peper en zout en laat 5 minuten pruttelen.

Hak ondertussen de walnoten grof. Voeg de parelcouscous, rozijnen en walnoten toe. Roer nog even goed door en schep de vulling dan in de uitgeholde courgettes. Misschien dat je wat vulling overhoudt, dit kun je dan los erbij serveren. Verkruimel de feta over de courgettes.

Bak de gevulde courgettes ca. 20 minuten in de oven tot de feta een bruin korstje krijgt.

TIPS

Het uithollen van de courgettes kun je met een lepel of met een scherp mesje doen. Met een lepel schraap je voorzichtig al het vruchtvlees eruit, zover als mogelijk. Je kunt ook een mesje gebruiken,

hiermee kerf je de courgettes kruislings in, tot ongeveer 0,5 cm boven de onderkant. Snijd ook in de lengte langs de randen. Vervolgens ga je met je mesje iets boven de onderkant door het vruchtvlees heen. Je hebt nu perfecte blokjes courgette die je zo aan de vulling kunt toevoegen, en netjes uitgeholde courgettes.