



Aardappelpuree, kalfsvlees en gevulde courgette

Van Lien Joossens en Lies Elslander
Uit het boek: Een goed gewicht voor je kind

Benodigheden

- 2 kleine courgettes
- 1 gele paprika
- 100 gram champignons
- 1 tomaat
- 2 eetlepels olijfolie
- Provençaalse kruiden
- peper en zout
- 1 kg geschilde aardappelen
- 250 ml halfvolle melk
- peper en zout
- nootmuskaat
- 2 eetlepels vetstof
- 400 gram kalfskotelet
- peper (en zout)
- een paar takjes verse tijm

Bereiden aardappelpuree

- Snijd de geschilde aardappelen in stukjes en kook ze gaar
- Giet het water af en laat de aardappelen drogen
- Voeg de melk toe en plet de aardappelen met een pureestamper
- Kruid met peper, zout en nootmuskaat

Bereiden kalfsvlees

- Smelt de vetstof in een pan
- Bak het vlees 7 à 10 minuten aan beide kanten in de pan
- Breng op smaak met peper, zout en tijm

Bereiden gevulde courgette

- Was de courgette, verwijder de uiteinden en snijd ze in de lengte doormidden. Nu heb je vier helften. Schraap er met een lepel het vruchtvlees uit.
- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in blokjes. Was de champignons, verwijder het steeltje en snijd ze in blokjes. Was de tomaat, verwijder het steeltje en snijd ze in blokjes.
- Meng de champignon-, paprika- en tomatenstukjes met de olijfolie en breng op smaak met Provençaalse kruiden, peper en zout.
- Plaats ze in de microgolfoven of de oven. Bedenk de schaal met plasticfolie voor de microgolfoven, prik er enkele gaatjes in en laat 8 minuten garen. Bedek de schaal met aluminiumfolie voor de oven en plaats 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Tip

Ook aubergines zijn geschikt om op te vullen.



Een goed gewicht voor je kind
Standaard Uitgeverij
ISBN: 978 90 02 22293 1
Prijs: 19,95 euro