



Gevulde courgette



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Gebeten door Groente'
Jorun Verheyden
Davidsfonds Uitgeverij
ISBN: 9789058269614

GEVULDE COURGETTE

MET TOFOEGEHAKT EN COULIS VAN RODE PAPRIKA

4 PERS.

- * 4 mooie courgettebollen (ronde courgettes)
- * 1 rode ui
- * 1 rode paprika
- * 4 witte champignons
- * olijfolie
- * 300 g tofoegehakt
- * 2 el sojasaus (Lima®)
- * peper en zout
- * nootmuskaat
- * 2 teentjes knoflook
- * Provençaalse kruiden
- * 4 plakjes mozzarella

Coulis van rode paprika

- * 1 sjalotje
- * 1 rode paprika
- * peper en zout
- * paprikapoeder
- * een scheutje room

Versiering

- * rode peperbolletjes
- * erwtscheuten
- * rolletjes komkommer

Was de courgettebollen en haal het binnenste vruchtvlees eruit. Snijd het in kleine stukjes, net als de ui, de champignons en de rode paprika. Bak de gesneden groentjes aan in een beetje olijfolie en breng ze op smaak met wat peper, zout, Provençaalse kruiden en knoflook.

Maal de tofoe tot gehakt en voeg er sojasaus, peper en zout en nootmuskaat aan toe. Bak het gehakt mee met de groenten en zorg ervoor dat het niet te plat wordt.

Blancheer de courgettebollen in kokend water gedurende 10 minuten tot ze beetbaar zijn. Giet ze af en spoel ze met koud water zodat ze niet meer verder kunnen garen.

Laat de courgettebollen wat afkoelen en vul ze met het gebakken tofoegehaktmengsel.

Leg op het gehaktmengsel een laagje mozzarella en daarbovenop het hoedje van de courgette.

Coulis van rode paprika

Snijd de ui en de paprika's in stukjes. Fruit ze in een beetje margarine of olijfolie en zorg ervoor dat de paprika's zeer goed gaar zijn. Breng ze op smaak met peper en zout, paprikapoeder en eventueel wat knoflook en rozemarijn. Mix deze rode paprika tot een mooi glad sausje en voeg nog een klein scheutje room toe om de felle paprikasmaak een beetje te verzachten.

Servieren

Zet de gevulde courgettes nog 5 minuten in de voorverwarmde oven zodat het laagje mozzarella kan smelten.

Zet de courgette in het midden van een groot rond bord op een beetje paprikacoulis zodat ze blijft staan.

Trek twee mooie lijnen paprikacoulis van de ene kant naar de andere kant van het bord. Versier met erwtscheuten, roze peperbolletjes, verse basilicum en nog wat opgerolde komkommerrolletjes.