

Ingrediënten voor 2 personen

2 courgettes 300 gr. gehakt 2 paprika`s fijngehakt 1 rode ui gesnipperd bakje creme freche 100 gr. parmezan Peper en zout Chillipoeder Dragon Paprikapoeder 2 teentjes knoflook Citroensap Wokolie (gewone kan ook maar wokolie geeft een extra smaak)

**Tijd:** 20-30 min.  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Gevulde courgette met gehakt, groenten, creme freche en parm

Een snel en simpel gerecht dat iedereen lekker vindt (ook kinderen). Een net even andere bereiding van groenten.

### Hulpmiddelen

Oven

### Vorbereiding

De courgettes in de lengte halveren en uithollen. Deze besprenkelen met citroensap zodat ze niet verkleuren. Bewaar het uitgeholde restje van de courgette! Snijdt de groenten zoals hierboven aangegeven.

### Bereidingswijze

Uien en geperste knoflook fruiten in wokolie. Gehakt toevoegen en bakken tot het bijna gaar is. Voeg de paprika en ongeveer 2 eetlepels van het restje uitgeholde courgette toe en bak het mee voor een paar minuten. Voeg de kruiden toe naar smaak. Meng de gehaktmix in een kom met creme frechte en parmezan (doe dit naar smaak, proeven totdat je het lekker vindt) Verdeel het mengsel over de uitgeholde courgettes. Rasp er nog wat parmezan overheen. Bak de courgettes in een ovenschaal voor 20-25 minuten op 180 graden

### Serveertips

De courgettes gaan goed samen met noodles of een frisse salade.

