



Hoofdgerechten

Gevulde courgetten met mie en tonijn

Voor 4 personen.

Ingrediënten

350 gram tonijn in eigen nat
100 gram mozzarella (geraspt)
40 gram pijnboompitten
150 gram mie
3 stengels selder (in boogjes)
2 sjalotten (gesnipperd)
4 courgettes
2 eetlepels dille (fijngehakt)
2 eetlepels munt (fijngehakt)
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Kook de mie gaar zoals vermeld op de verpakking. Verwarm de oven voor op 190 °C. Halveer de courgetten in de lengte en hol ze uit met een lepel. Snij het vruchtvlees fijn. Leg de courgetten, met de snijkant naar boven, op een met bakpapier beklede bakplaat.

Laat de tonijn uitlekken en meng met het courgettevruchtvlees, de sjalot, dille, munt, selder en mie. Breng op smaak met peper en zout. Vul de courgetten met het tonijn-miemengsel. Bestrooi met de pijnboompitten en mozzarella en zet 25 minuten in de oven.

Keukenbenodigdheden

Oven

