

# Veldvers Recept

## GEVULDE COURGETTE MET GEITENKAAS EN GROENTJES

Zin in een lekkere lunch of lichte avondmaaltijd? Dan is dit recept precies wat je moet hebben! Het combineert het beste van onze Belgische velden met het beste uit de zee.

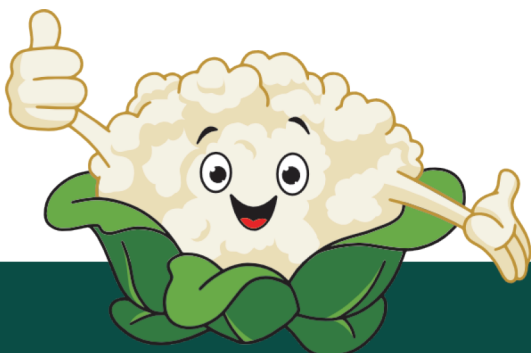
### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C
- Breng water aan de kook in een kookpot waarop een stoommandje past.
- Snijd de courgettes in de lengte door en hol ze uit met een koffielepel. Snijd een heel dun reepje van de onderkant zodat de courgettes mooi blijven staan. Hou de binnenkant bij.
- Leg de courgettehalften in het stoommandje en stoom ze kort boven het kokende water.
- Schil de wortel. Snijd hem eerst in lange repen en dan in kleine blokjes (brunoise). Snijd de prei, ajuin en paprika op dezelfde manier in brunoise. Hak de binnenkant van de courgettes in stukjes.
- Verwarm een scheut olijfolie op het vuur en stoof de courgettestukjes, wortel, prei, paprika en ajuin kort aan. Kruid met peper en zout en roer er de tomatenpuree onder. Laat de groenten niet te gaar worden
- Vul de courgettes met de mengeling. Haal de korst van de geitenkaas en brokkel hem over de courgettes.
- Zet de courgettes 10 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas begint te kleuren.

### Ingrediënten (2 pers)

1 courgette  
1 wortel  
1 zoete puntpaprika  
ajuin  
beetje Prei  
200g geitenkaas  
olie, peper en zout  
Tomatenpuree  
look en sjalot (optioneel)  
aardappelen, pasta of rijst

Serveren maar!



**Hoe kan je iets met liefde koken,  
wat zonder liefde is geproduceerd?**

*Loesje*