

Gevulde courgette met feta en paprika



Voor 2 porties

2 ronde courgettes – 1 rode paprika – 1 ui - 2 ronde beschuiten – 150 g feta – 2 eetl. olijfolie – peper en zout – 1 zakje bruine rijst.

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 180°C

Snijd de hoedjes van de courgettes en hol ze uit met een lepel.

Besprenkel de bovenste rand met wat olijfolie en laat de uitgeholde courgettes gedurende 15 min. garen in de oven.

Snijd het vruchtvlees van de courgette in kleine stukjes

Reinig en halveer de paprika, verwijder de zaadlijst en snijd de paprika in kleine blokjes

Pel de ui en snipper fijn.

Verwarm de olijfolie en stoof de ui, paprikablokjes en het courgettevruchtvlees aan gedurende enkele minuten.

Prak de beschuiten en de feta en meng dit onder de groenten.

Kruid naar smaak met peper en zout.

Vul de courgettes met het mengsel en zet nogmaals gedurende 15 min. in de oven.

Kook de rijst gaar (zie kooktijd verpakking)

Smakelijk