



## Gevulde courgette met feta en tomaat

*Uitgeholde courgettes gevuld met een mengeling van tomaat, feta en kruiden, gegratineerd in de oven. Een frisse mediterrane schotel.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>30'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 4 stuks courgette
- 200 gr feta
- 2 stuks tomaat
- 1 stuks ui
- 2 teentjes look
- 100 gr paneermeel
- 3 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 handvol verse peterselie

## Bereidingswijze

---

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Halveer de courgettes overlangs en hol ze uit met een lepel. Bewaar het vruchtvlees.
3. Snipper de ui en look en stoof ze zacht in olijfolie samen met het gehakte courgettevruchtvlees.
4. Voeg de tomaat in blokjes toe en bak enkele minuten mee. Haal van het vuur.
5. Roer de verkruimelde feta, de helft van het paneermeel, oregano en peterselie door de vulling.
6. Kruid met peper en zout en vul de courgettehelften royaal op.
7. Bestrooi met het overige paneermeel en een scheutje olijfolie.
8. Bak 25 tot 30 minuten in de oven tot de courgette gaar is en de bovenkant goudbruin.