



Courgette-ovenshotel met gehakt en tomaat

Lichte ovenshotel met laagjes courgette, mager gehakt en een kruidige tomatensaus. Eiwitrijk en zonder deeg of aardappel.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	35'	4	Ovenshotel

Ingrediënten

- 3 courgettes
- 500 g mager rundergehakt
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 2 eetlepels tomatenpuree

1 theelepel oregano
100 g geraspte lichte kaas
Olijfolie
Zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgettes in schijfjes van een halve centimeter.
2. Snipper de ui en look en fruit ze 4 minuten in wat olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak het rul.
3. Roer de tomatenpuree erdoor, voeg de tomatenblokjes en oregano toe en laat 10 minuten indikken. Kruid met zout en peper.
4. Leg afwisselend laagjes courgette en gehaktsaus in een ovenschotel, eindig met een laagje saus.
5. Bestrooi met de kaas en bak 30 tot 35 minuten tot de courgette zacht is en de bovenkant licht gekleurd.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)