

Gevulde bolcourgette met rijst, paprika en feta

Een heerlijke gevulde bolcourgette – niet alleen leuk om te zien, maar ook verrassend smaakvol. Perfect voor twee personen als hoofdgerecht. Een makkelijk en voedzaam ovensgerecht met een mediterrane twist!

Ingrediënten (voor 2 personen – 1 grote bolcourgette)

- 1 grote bolcourgette
- 75 g zilvervliesrijst
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 100 g paprika, in kleine blokjes
- 75 g feta, verkruimeld (ideaal met de [Gefu Whacker](#))
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano, basilicum en paprikapoeder
- Snufje chilivlokken (optioneel)
- Peper en zout
- Olijfolie en zonnebloemolie



Bereidingswijze

1. Snijd het kapje van de courgette en hol hem uit met een meloenbollepel. Verwijder de pitten en het sponsachtige gedeelte. Het stevige vruchtvlees gebruik je in de vulling.
2. Bestrooi de binnenkant van de uitgeholde courgette met een beetje zout en zet hem ondersteboven op keukenpapier. Laat dit ca. 15-20 minuten staan zodat het overvloedige vocht eruit trekt. Dep daarna droog met keukenpapier.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de binnenkant van de courgette met wat olijfolie en laat hem 10 minuten voorgaren in de oven.
4. Kook intussen de rijst gaar volgens de verpakking.
5. Fruit in een pan de ui en knoflook zacht in wat zonnebloemolie. Voeg de paprika en het fijngehakte courgettevlees toe en bak 2-3 minuten mee tot het meeste vocht verdampt is.
6. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee. Voeg de gare rijst toe, samen met de kruiden. Roer als laatste de verkruimelde feta erdoor en breng op smaak met peper en zout.
7. Vul de courgette met de vulling. Zet het dekseltje erop. Zet de courgette in een ovenschaal, besprenkel met een beetje olijfolie en bak ongeveer 35 minuten tot hij mooi gaar en licht gekleurd is.
8. Serveer met een frisse salade of een stukje knapperig brood.



(recept van Marian)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl