

Keto Gevulde courgette met gehakt en broccoli rijst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze week een gevulde courgette op het menu. We vullen de courgette met gehakt, champignons en cottage cheese en serveren het met broccoli rijst. Courgette is familie van de pompoen en de komkommer. Een courgette eten we onrijp, hoe kleiner de courgette des te meer smaak die heeft. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 585 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	**st**	0.5	1	2	2
Champignons	**g**	100	200	300	400
Rundergehakt	**g**	100	200	300	400
Cottage cheese	**g**	50	100	150	200
Broccoli	**st**	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Paprikapoeder	**tl**	1	2	3	4
Olijfolie	**el**	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en zet een ovenschaal klaar. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de courgette en snijd in de lengte doormidden. Schep of schraap met een lepel het vruchtvlees eruit en snijd dit klein. Leg de courgette helften in de ovenschaal en plaats alvast in de voorverwarmde oven.
3. Veeg intussen de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak het gehakt in 5 minuten rul. Voeg de champignons en het kleingesneden vruchtvlees van de courgette toe en bak mee. Schep de cottage cheese erdoor en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
4. Vul de courgette met het gehaktmengsel en bak in 15-20 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
5. Was intussen de broccoli en snijd heel klein, als rijstkorrels. Verhit olie in een bakpan en roerbak de broccoli rijst op een middelhoog vuur krokant gaar in 3-5 minuten. Breng royaal op smaak met zout en peper. Serveer de broccoli rijst met erop of ernaast de gevulde courgettes.

Tip: Geen tijd of zin om de oven te gebruiken? Je kunt de courgette ook in plakken snijden en grillen of bakken.