1A+1B

Vegetarian

Gegratineerde courgette gevuld met rijst en Provençaalse ratatouille

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgettes over de lengte doormidden en schraap met een lepel de zaadlijst eruit. Wrijf de binnenkant van de courgettehelften in met olijfolie, rasp er een beetje citroenschil overheen en besprenkel met wat zout. Neem een ovenschaal en gaar de courgette circa 10 minuten in de oven op 180 °C. Kook ondertussen de rijst circa 20 minuten in tuinkruidenbouillon.
2. Roerkbak voor de ratatouille de paprika, ui, champignons, knoflook en de tijm in een hete pan met een scheut olijfolie. Haal de blaadjes van de basilicum af, snijd de stelen van de basilicum fijn en doe deze erbij in de pan. Laat het geheel even 10 minuten garen op middelmatig vuur. Als het gaar is, het vocht uit de pan laten verdampen door het vuur hoog te zetten. Vervolgens het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout toevoegen. Laat dit 30 seconden meebakken zodat alle smaken vrij kunnen komen.
3. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak dit ook nog even 30 seconden op hoog vuur door. Als laatste de blaadjes basilicum toevoegen. Proef de ratatouille nog even en breng indien nodig op smaak met zout en eventueel nog wat cayennepeper.
4. Giet de rijst af en meng met de ratatouille. (Je kunt er ook voor kiezen om de rijst los bij het gerecht te serveren). Neem de gegaarde courgettehelften en vul deze met de ratatouille. Verdeel de stukjes geitenkaas over de ratatouille en bak nog circa 10 minuten af in de oven tot de kaas warm en gegratineerd is. Maak het gerecht af met een handje rucola.
5. Let op! Dit is een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 12 tl verse geitenkaas
- [ ] 2 kleine courgettes
- [ ] ½ groene paprika, in stukjes gesneden
- [ ] 10 champignons, in kwarten
- [ ] ½ ui, in ringen gesneden
- [ ] 3 el tomatenpuree
- [ ] 1 teen knoflook, gehakt
- [ ] 1 citroen
- [ ] 3 takjes tijm, gerist
- [ ] 1 klein plantje basilicum
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ tl cayennepeper
- [ ] 1 el paprikapoeder
- [ ] ½ el zout
- [ ] 4 handjes rucola
- [ ] Tuinkruidenbouillon