

Gevulde Courgette met wortelpeterselie

Aantal personen: 2

2 stuks courgette
250 gram wortelpeterselie
100 gram knolselderij
175 gram tomaten
1 eetlepel kokosolie
2 eetlepels Provençaalse kruiden
snufje paprikapoeder (gerookt)
75 gram geraspte kaas
handje verse peterselie

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Was de courgette snijd in lengte door, hol uit en bestrooi ze met zout. Zet 15 minuten apart. Spoel ze daarna goed af en dep ze droog.

Schil de wortelpeterselie en de knolselderij en snij ze in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de tomaten.

Bak de wortelpeterselie, knolselderij en tomaat 3 minuten aan in wat olie. Voeg de Provençaalse kruiden en roer af en toe goed door elkaar. Laat op zacht vuur met de deksel op de pan 15 minuten zachtjes garen. Voeg zonodig wat water toe, proef en breng op smaak met peper en zout.

Doe de courgette-helften in een passende ovenschaal. Verdeel het groentemengsel over de courgettes en bedek met geraspte kaas. Bak 20 minuten in de oven of tot de courgette beetgaar is en de kaas begint te bruinen. Laat even rusten en snijd ondertussen de peterselie fijn.

Strooi de peterselie over de courgettes en serveer met een kleine salade of met een beetje aardappelpuree.

Knolpeterselie is een soort wortel die vaak gebruikt wordt in soepen en stampotten, hij is gewoon verkrijgbaar in de supermarkt.

