

GEVULDE COURGETTE



- 4 courgettes
- 1 aubergine
- 2 bio-uien
- 1 teentje look
- 12 smaaktoomaatjes
- 1/2 limoen
- BON-RI BIO®
- 150 g bioquinoa
- KING'S CROWN®
- 125 g rode kidneybonen
- KING'S CROWN®
- 140 g zoete maïs
- 100 g fetakaas
- TRADER JOE'S BIO®
- 40 g biohazelnoten
- ALBONA®
- 2 el paneermeel
- PORTLAND®
- 1 blokje vetarme groentebouillon
- EL CULTIVADOR BIO®
- 2 el bio-olijfolie
- PORTLAND®
- 1 el paprikapoeder
- PORTLAND®
- 1 el Provençaalse kruiden
- PORTLAND®
- 1 el peper
- PORTLAND®
- snuifje zout



6 à 8 personen



20 minuten
(+ 25 minuten in de oven)

Ontdek meer recepten op
www.aldi.be

ALDI





GEVULDE COURGETTE



- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
Kook de quinoa in voldoende water en voeg een bouillonblokje toe. Giet af na 10 minuten.
- 2 Pel de look en de uien en snipper fijn. Was de aubergine en de smaaktomaatjes en snijd in kleine stukjes. Giet de kidneybonen en de maïs af en hak de hazelnoten fijn. Was de courgettes, snijd in de lengte door en hol uit met een lepel.
- 3 Verhit de olijfolie in een pan en bak de look en de ui glazig. Voeg de stukjes aubergine en de bonen toe en bak mee. Kruid af met paprikapoeder, Provençalse kruiden, peper en zout.
- 4 Voeg de aubergine en de bonen toe bij de gekookte quinoa. Pers een halve limoen en sprenkel het sap over de quinoa. Voeg ook de hazelnoten, de maïs en de smaaktomaatjes toe.
- 5 Vul de courgettes met het mengsel. Verbrokkel de fetakaas erover en strooi een beetje paneermeel over de bovenkant van de courgettes. Leg de courgettehelften in een ovenschaal met bakpapier en bak gedurende 25 minuten in de oven.