

Gevulde courgette met tonijn

Type gerecht: voorgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Oventijd: 15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

100 g zilvervliesrijst
1 courgette
1 ui
½ rode paprika
160 g tonijnmoot in olijfolie
35 g tomatenpuree (blikje)
½ mespunt paprikapoeder

Voedingswaarden

per persoon

Energie 470
Eiwit (g) 23
Koolhydraten (g) 50
Vet (g) 18
Verz. Vet (g) 3
Vezels (g) 4
Zout 0,5

Dit gerecht is extra lekker met een groene salade. Meng de sla samen met tomaat, komkommer en radijs in een kom. Giet er een heerlijke yoghurt dressing overheen en klaar is je salade.

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Kook ondertussen de rijst met weinig zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Halveer de courgettes in de lengte en hol uit met een lepel. Snijd het binnenste deel in blokjes.
4. Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
5. Laat de tonijn uitlekken en vang de olie op. Verhit de olie van de tonijn in een pan en bak de ui, tomatenpuree, blokjes courgette en paprika. Voeg de tonijn toe en breng op smaak met de paprikapoeder, peper en zout.
6. Leg de courgettes in een ovenschaal, vul met het mengsel en verwarm 15 min. in de oven. Serveer de courgettes met de rijst.

