

# Gevulde courgettes met champignons en paprika met groenteburger of falafel (voor de liefhebber Hamburger)



**Maandrecept** Juli 2024  
**Bereidingstijd** 25 minuten  
**Aantal personen** 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

## Ingrediënten

- 2 Courgettes
- 5 el Olijfolie
- 1 Ui
- 2 stuks Knoflook
- 2 Paprika's
- 1 bakje Champignons
- 2 stuks Paprika
- 1 Sla
- ~10 kleine Tomaatjes
- circa 200 gr. Rijst
- 4 Groentenburgers of Falafel of hamburgers
- Geraspte kaas
- Italiaanse of Provençaalse kruiden
- Peper naar behoefte

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Halveer de courgettes en schep met een lepel de zaden en een beetje vruchtvlees eruit
- Leg de courgette in een ingevette (2 el olijfolie) ovenschaal en bak ongeveer 12 minuten. Check na 10 minuten of de courgette niet te droog worden. Haal de courgettes uit de oven en zet apart. Maar hou de oven aan op 160 graden.
- Verhit 3 el olijfolie in de koekenpan en bak de knoflook, ui, Italiaanse of Provençaalse kruiden, peper naar smaak, met de champignons en paprika's circa 7 minuten. Goed omroeren tijdens het bakken. Zet daarna apart.
- Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat staan met deksel op de pan.
- Bak nu de groenteburger, falafel of hamburger volgens de aanwijzing op de verpakking. En zet apart met een deksel op de pan.
- Maak de sla met tomaatjes en zet apart. Besprenkel met olijfolie en wat groene kruiden.

- Zet de courgette nog 2 á 3 minuten in de oven.
- Zet de koekenpan met groenteburger, falafel of hamburger nog even op voor 1 – 2 minuten op een laag vuur.
- Haal daarna de courgette uit de oven en vul met de champignons mix en bestrooi met geraspte kaas.
- Serveer de courgette, met rijst, groenteburger of falafel of hamburger, en met de salade.

**Eet smakelijk!**