



Boodschappenlijst

Courgette-ovenshotel met gehakt en tomaat

Voor 4 porties

3 courgettes

500 g mager rundergehakt

1 ui

2 teentjes knoflook

400 g tomatenblokjes (blik)

2 el tomatenpuree

1 kl gedroogde oregano

100 g geraspte lichte kaas

2 el olijfolie

Zout en peper naar smaak