



Courgette-ovenshotel met gehakt en tomaat

Een lichte ovenshotel met afwisselende laagjes courgette, mager rundergehakt en een kruidige tomatensaus. Eiwitrijk, zonder deeg of aardappel, en ideaal voor wie bewust eet.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Ovenshotel

Ingrediënten

- 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

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de courgettes en snijd ze in schijfjes van een halve centimeter dik.
3. Snipper de ui fijn en plet de knoflook. Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook gedurende 4 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
4. Voeg het rundergehakt toe en bak het al roerend rul tot het volledig gaar is.
5. Roer de tomatenpuree erdoor en laat 1 minuut meebakken. Voeg de tomatenblokjes en de oregano toe, roer alles goed om en laat de saus op laag vuur 10 minuten inkoken. Kruid met zout en peper.
6. Vet een ovenschotel licht in met olijfolie. Leg een eerste laag courgeteschijfjes op de bodem, schep er een laag gehaktsaus over en herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met een laag gehaktsaus.
7. Bestrooi de bovenkant gelijkmatig met de geraspte kaas.
8. Bak de ovenschotel 30 tot 35 minuten in de voorverwarmde oven tot de courgette gaar is en de kaas licht goudbruin kleurt. Laat 5 minuten rusten voor het serveren.

Tip

Leg de courgeteschijfjes na het snijden even op keukenpapier en bestrooi ze licht met zout. Laat 10 minuten rusten en dep ze daarna droog. Zo trekt overtollig vocht eruit en wordt de ovenschotel minder waterig.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade met een lichte vinaigrette past hier prima bij.

Dranktip

Een lichte rode wijn zoals een Barbera d'Asti of een glas vers bronwater met citroen is een goede keuze bij dit gerecht.