



De Kookjuf

Gevulde groenten

Ingrediënten		Materialen
2 courgettes	100 gr risottorijst	Ev. 250 gr gehakt
1 ui	Kippenbouillon	vega
1 teentje knoflook	of tuinkruiden van	2 aubergines
3 tomaten	een blokje	100 ml passata
1 geroosterde	1 tl komijn	½ bol mozzarella
paprika	½ tl kaneel	olijfolie
	½ tl pikant paprika- poeder	
	Gember stukje 2 cm	
	Zout en peper	

Vorbereiding

1. Was de courgettes en de aubergine.
2. Verwijder de uiteinden van de aubergine en snijd door in de lengte zodat je twee lange helften krijgt.
3. Snijd stukken van circa 5 cm van de courgette af en verwijder de uiteinden.
4. Hol de groenten uit met een lepeltje tot je een rand rondom van ongeveer 1 cm overhoudt. Bewaar het vruchtvlees en snijd dit zeer klein.
5. Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd in stukken.
6. Verwijder de schil van de knoflook en snipper het teentje fijn.
7. Verwijder de schil van de ui en snipper de ui.
8. Verwijder de schil van de gember en rasp de gember.
9. Snijd de geroosterde paprika klein.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Doe een scheut olijfolie in de pan en fruit de ui zachtjes aan. Voeg de knoflook erbij.
3. Bak nu eventueel het gehakt mee tot het gaar is.
4. Doe de rijst erbij en wacht tot de korrels een glanzend laagje hebben. Voeg dan paprikapoeder, komijn, gember en kaneel en bak deze even mee.
5. Voeg de tomaten en paprika toe.



De Kookjuf

6. Bak even mee en doe dan het vruchtvlees van courgette en aubergine erbij. Proef en voeg wat zout en peper toe.
7. Bak ook dit even mee en doe er dan een flinke scheut passata bij. Wacht tot de boel lekker pruttelt en inkookt en doe er dan een scheut hete bouillon bij. Wacht tot dit bijna verdampt en voeg weer bouillon toe. In circa 17-20 minuten is je risotto dan klaar. Breng de risotto op smaak met peper en indien nodig zout. Je kunt er ook nog wat passata bij doen.
8. Schep de vulling in de uitgeholde groenten. Scheur wat stukjes mozzarella af voor de bovenkant.
9. Zet ze in een ovenschaal, doe er een scheut bouillon bij op de bodem (halve cm) en zet 15-20 minuten in oven op 200 graden.
10. Als de aubergine en courgette gaar zijn, haal je ze uit de oven.