



## Courgette gevuld met Jackfruit

Deze gevulde courgettes maakte ik afgelopen zomer toen ik deze van vrienden met een grote groentetuin kreeg. Zelf hadden we overigens ook courgettes aan onze plant hangen. Helaas niet zoveel en ze kregen de kans niet om zo groot te worden. Ik deed iets verkeerd dit jaar, het merendeel verschimmelde voor het de kans kreeg om te groeien. Volgend jaar ga ik me meer verdiepen in de groentetuin om ervoor te zorgen dat meer groentesoorten het goed gaan doen. Mocht je tips hebben laat het vooral een reactie achter.

Hebben jullie wel eens een gele courgetteplant gehad? Ik nog niet, hier zaaien we namelijk altijd de groene. Voor de variatie volgend jaar eens bolcourgettes en gele proberen. De gele zijn trouwens net een beetje zoeter dan de groene.

Wisten jullie trouwens dat je in de winkel het beste kunt gaan voor een grote courgette als je hem wilt vullen of er soep van wilt maken. Mocht je deze groente door een gerecht willen doen (bijv. pasta) dan zijn de kleinere geschikter. In de grote zijn de zaadjes in het vruchtvlees namelijk al groter geworden en dat maakt hem niet lekkerder. Als je hem vult snijd je dat weg dus heb je er geen last van.

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 3 courgettes
- 1 blik jackfruit
- 3 aardappels
- 1 paprika
- 4 bosuien
- 150 gram ricotta
- 1 bol mozzarella
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel Argentijnse kruiden
- 1 ei
- Olie
- Peper
- Zout

Giet het jackfruit af en laat het uitlekken.

Was de aardappels en kook deze 10 minuten in water met een beetje zout.

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verwarm een hapjes met een flinke scheut olie en bak hier het uitgelekte jackfruit op middelhoog vuur in. Breng het op smaak met paprikapoeder, Argentijnse kruiden, peper en zout.

Was de courgettes en snijd deze doormidden. Hol deze uit met een parisienneboor of een theelepels. Je haalt het vruchtvlees eruit, zodat je ruimte hebt om te vullen.

Kruid de courgette met peper en zout.

Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in blokjes.

Was de bosui en snijd 3 daarvan in dunne ringen. De 4<sup>de</sup> bewaar je voor de garnering, deze kun je eventueel ook alvast in dunne ringen snijden.

Voeg de paprika en bosui toe aan het jackfruit en bak dit gedurende 3 minuten mee.

Giet de gekookte aardappels af en snijd deze in blokjes. Voeg deze toe aan het mengsel met de jackfruit en roer het er doorheen.

Klop het ei los en meng dit met de ricotta. Breng dit op smaak met peper en zout en meng dit door het mengsel met het jackfruit heen. Zet het fornuis uit.

Proef of dit goed op smaak is voeg anders nog wat kruiden naar smaak toe.

Vul de courgettes met het jackfruitmengsel en verdeel de mozzarella over de 6 halve courgettes.

Plaats de courgettes op een bakplaat en zet deze voor 15 à 18 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijd de achtergehouden bosui in dunne ringen.

Als de courgettes gaar zijn haal je ze uit de oven en garneer je deze met de ringen bosui. Maak het af door er een klein beetje paprikapoeder over te strooien.