



Vegetarisch gevulde vleestomaten

Zoals jullie hebben gelezen aten wij in de week zonder vlees uitsluitend vegetarische gerechten. Ik maakte toen ook deze simpele, maar voedzame gevulde vleestomaten.

Het is ontzettend gemakkelijk babyproof te maken, zo liet ik voor Dylan de vleestomaat weg en kreeg hij gewoon de mihoen met groenten en Passata. Ook schepte ik voor hem eerst een bakje uit voordat ik de saus op smaak bracht.

Ingrediënten voor 3 personen:

- 3 vleestomaten
- 4 bospenen
- 1/3^{de} pak mihoen
- 1 puntpaprika
- 1 kleine prei
- 500 gram Passata di pomodoro
- Olie
- 1 theelepel tijm of vier verse takjes tijm
- Peper
- Zout

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in stukjes. Haal het buitenste blad van de prei en was de rest goed, alleen in het groene gedeelte van de prei zit zand, was dat dus eventueel extra. Snijd de prei vervolgens in kleine stukken.

Verwarm een scheut olie in een hapjespan en bak hier de puntpaprika, prei en bospenen in gaar.

Was in de tussentijd de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit met behulp van een theelepel of een Parisienne boor. Gooi het vruchtvlees niet weg maar snijd het klein en voeg het toe bij de groenten in de hapjespan.

Als de groentes 5 à 7 minuten bakken voeg dan de tijm toe en bak deze 2 minuten mee.

Blus de groentes af met de Passata en laat deze warm worden. Als de saus goed warm is voeg dan de mihoen toe. Die kun je zoals op de verpakking staat in water koken, maar waarom laat je ze niet gaar worden in de saus. Dit zorgt ervoor dat de mihoen de smaken van de pasta op kan nemen. Doe de deksel op de pan en laat de mihoen in 5 à 8 minuten gaar worden.

Schep nu eventueel een bakje mihoen voor je baby uit. Breng de mihoen op smaak met peper, zout en eventueel wat extra tijm.

Kruid de tomaten aan de binnenkant met peper en zout voordat je ze vult met de mihoen. Vul de tomaten en plaats ze in een ovenschaal. Zet de ovenschaal voor 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Als de tomaten warm zijn haal je ze uit de oven en serveer ze in de ovenschaal of zoals op de foto staat op een plank. Mocht niet alle mihoen in de tomaat passen kun je deze eventueel nog apart serveren voor de grote eters.