

GEVULDE COURGETTE MET GEITENKAAS EN APPEL



*Voor 2 personen * bereidingstijd: 30 minuten à 1 uur * 579 kcal*

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 appel
- 30 g walnoten
- 100 g geitenkaas
- 2 takjes tijm
- 4 el honing
- 1 little gem
- 2 el olijfolie
- 1 el olijfolie extra vierge

1 kl mosterd

1 kl wittewijnazijn

peper en zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snij de courgettes overlangs in twee en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Hak het vruchtvlees in blokjes.
2. Vet een ovenschaal in met helft van de olijfolie en leg er de courgettehelften in. Zet ze alvast 10 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Schil de appel en snij in blokjes. Hak de walnoten grof. Breek de geitenkaas in blokjes. Rits de blaadjes van de takjes tijm.
4. Haal de courgettes uit de oven en vul ze op met de blokjes appel, de blokjes courgette, walnoten en geitenkaas. Kruid met peper en zout, besprenkel met de rest van de olijfolie, strooi er de tijm over en verdeel er de helft van de honing over. Zet 15 minuten in de oven.
5. Meng de rest van de honing met de mosterd, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Kruid met peper en zout. Maak de blaadjes los van de little gem.
6. Haal de gevulde courgettes uit de oven. Schik de blaadjes little gem op borden en druppel er de dressing over. Leg er per persoon 2 courgettehelften bij en serveer.