PS. food & lifestyle

2A Vegetarisch

Courgette gevuld met tabouleh en feta

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 °C. Snijd de courgette in de lengte doormidden en hol uit met behulp van een lepel. Bestrijk de binnenkant van de courgette met een halve eetlepel olijfolie en bestrooi met wat zout. Leg de courgette op een met bakpapier beklede bakplaat en zet voor circa 10 minuten in de oven. Bereid ondertussen de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat in kleine blokjes, snipper de ui en hak de verse kruiden fijn. Schep de sojarijst in een kom en meng met de blokjes tomaat, het vruchtvlees van de courgette, citroenrasp, knoflook, verse kruiden en de rest van de olijfolie. Breng op smaak met wat peper en zout. Vul de courgette met de tabouleh en verbrokkel de feta hier overheen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 30 g feta light
- [ ] 100 g courgette
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 tl citroenrasp
- [ ] 1 takje verse munt
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**349 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**37 g**