

Pizzaboot van courgette



Ingrediënten:

- courgette
- biologische pesto
- rotatomaatjes
- champignons
- kaas
- biologische passata di pomodore (gezeefde tomaten)
- bruschetta
- basilicum

Bereidingswijze:

Halveer de courgette horizontaal, zodat je twee courgette helften krijgt. Hol de courgette een beetje uit, dit gaat handig met een meloenbolletjeslepel maar kan ook goed met een theelepel. Smeer deze dan in met de pesto, ongeveer 1 theelepel per helft. Vul "de boot" naar smaak met in kleine stukjes gesneden groenten, ik gebruikte rotatomaatjes, champignons, kaas en mozzarella. Bruschetta, basilicum en een beetje passata mag niet ontbreken, gewoon wat drupjes erop.

Leg de courgettes in een ovenschaal en voeg nog wat water toe (een boot moet kunnen varen haha). 15 minuten op 180 graden in de oven. Dus supersnel klaar voor een dagje geen tijd en zin om lang in de keuken te staan en super lekker gezond en koolhydraatarm.

“Altijd leuk gevulde groenten!