

Courgettespaghetti uit de oven

Ingrediënten voor 3 à 4 personen:

800 gr courgettespaghetti
300 gr rundergehakt
2 rode uien gesnipperd
2 teentjes knoflook fijn gesneden
15 à 20 olijven
3 eetlepels gehaktkruiden
250 gr gezeefde tomaten
2 eieren
2 bollen buffel mozzarella
Italiaanse kruiden
peper en zout
3 eetlepels olijfolie



Bereiding:

Je begint met verwarmen van de olijfolie in een hapjespan en bak hierin op laag vuur de gesnipperde uien en fijngesneden knoflook. Als de uien glazig zijn geworden, zet je het vuur wat hoger en bak dan het gehakt mee. Kruid het geheel met de gehaktkruiden en voeg de olijven toe. Meng dit goed door elkaar en voeg dan de courgettespaghetti toe en roerbak het geheel zo'n 5 à 10 minuten. Laat het geheel dan even uitlekken in een vergiet.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de bollen mozzarella in kleine stukjes. Klop de eieren los met de Italiaanse kruiden, peper en zout en de gezeefde tomaten. Roer de blokjes mozzarella er doorheen.

Doe het courgette-gehaktmengsel in een ingevette ovenschaal. Verdeel het ei-tomaat-mozzarellamengsel erover en zet de schaal 25 minuten in de oven.

Lekker met een groene salade erbij.

Eet smakelijk!