

Légumes farcis (gevulde groenten) / Légumes farcis (stuffed vegetables)



De boodschappen

2 kleine aubergines (of 1 grote)
1 paprika
1 rode ui
400 gram halfomhalf gehakt
bosje peterselie
80 gram broodkruimels

2 vleestomaten
60 ml olijfolie
2 teentjes knoflook
klein blikje tomatenpuree
50 gram parmezaanse kaas
zeezout & peper

Vandaag een hartig Frans recept, gevulde groente uit de oven.

Zo maak je légumes farcis

Halveer de groenten, schep ze leeg, snij de aubergine- en tomatenpulp klein en zet ze weg.

Vet een braadslee in.

Bak ui en knoflook in 2 eetlepels olijfolie en voeg het er aan gehakt toe.

Doe als het gehakt bruint, de aubergine erbij.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de tomaatpulp even mee, roer de tomatenpuree erdoor en de broodkruimels.

Rasp de kaas erbij en knip er peterselie over.

Breng de vulling op smaak met zeezout en vers gemalen zwarte peper.

Vul de groenten met het mengsel en leg de kapjes terug op de tomaten.

Kwast olijfolie op de randen van de groenten en besprenkel ze met het restant olie.

Giet 125 ml water in de braadslee.

Bak de groenten in 30-40 minuten gaar in de oven en bestrooi ze met kaas.

Profitez-en!

Légumes farcis (gevulde groenten) / Légumes farcis (stuffed vegetables)



Shopping list

2 small aubergines (or 1 big one)

60 ml olive oil

400g mince meat (pork & beef mix)

bunch flat leaf parsley

80g bread crumbs

2 beef tomatoes and 1 bell pepper

1 red onion and 2 cloves garlic

small tin tomato paste

50g parmesan

sea salt & black pepper

Today a savoury French recipe, stuffed vegetables from the oven.

How to make légumes farcis

Halve the veg and scoop them out, chop the aubergine and tomato pulp and put it aside.

Grease a fitting baking tin.

Bake onion and garlic in 2 tablespoons of olive oil then add the minced meat.

When the mince browns add the aubergine cubes, then the tomato pulp too.

Stir in the tomato paste, add the bread crumbs en grate the cheese over the stuffing.

Season the stuffing with sea salt and freshly grounded black pepper to taste.

Preheat the oven to 180 ° C.

Remove the stuffing from the stove then sprinkle parsley on it.

Stuff the veg with the mixture and place the tops back on the tomatoes.

Brush olive oil on the edges of the vegetables and sprinkle the remaining oil on.

Pour 125ml water into the baking tin.

Bake the vegetables for 30-40 minutes until cooked and sprinkle them with cheese.

Profitez-en!