**Gevulde puntpaprikas met courgettes**

rundergehakt

ui

knoflook

olijfolie

komijn

peper en zout

oregano

koriander

tomatenpuree

pijnboompitjes

feta

ronde courgettes

langwerpige courgettes

puntpaprika’s

komkommer

Griekse yoghurt

dille

lente-ui

kropsla

Maak eerst **de vulling**: bak fijngesnipperde ui en geplet knoflook in wat olijfolie. Voeg rundergehakt toe en roerbak tot het bloed verdwenen is. Voeg de kruiden toe: komijn, peper, zout, verse gesnipperde oregano en gehakte koriander.

Meng de bereiding met een paar lepels tomatenpuree, geroosterde pijnboompitjes en verbrokkelde fetakaas. Laat nog even sudderen en laat dan af het vuur afkoelen.

**De courgettes**. Snijd de onder- en bovenkant af van de ronde courgettes. Halveer ze en haal er met een lepel in één draaiende beweging het vruchtvlees uit tot op een centimetertje van de schil.

Snijd een paar langwerpige courgettes op schijven, bestuif met olijfolie en quadrileer ze in een grillpan. Kruid met peper en zout.

**Maak tzatziki**: rasp een geschilde komkommer fijn boven een zeef. Druk er zoveel als mogelijk vocht uit.

Doe de droge komkommerpulp bij de Griekse yoghurt en meng met tzatzikikruiden uit een pakje of met geplette verse knoflook en versnipperde dille.

Vul de puntpaprika’s en de uitgeholde courgettes met de gehaktbereiding.

Zet de paprika’s en de gevulde courgettes 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C op heteluchtstand.

**Op het bord**: een puntpaprika, een gevulde courgette, een schep tzatziki afgewerkt met gesnipperde lente-ui, een paar schijfjes gegrilde courgette en een paar blaadjes krulsla.