

Courgetteschotel met rundergehakt (glutenvrij & diabetesvriendelijk)

Intro:

Deze courgetteschotel met mager rundergehakt is een heerlijke, lichte en voedzame maaltijd met weinig koolhydraten en zonder gluten. Perfect voor wie gezond wil eten zonder in te leveren op smaak en verzadiging. Lekker met een frisse salade erbij!

Ingrediënten (voor 3-4 personen):

- 2 middelgrote courgettes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 300 gram mager rundergehakt
- 200 gram magere hüttenkäse of ricotta
- 2 eieren
- 50 gram geraspte oude kaas (zoals Parmezaan)
- Verse kruiden naar smaak (peterselie, tijm of basilicum)
- Peper en zout naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht).
2. Snijd de courgettes in dunne plakjes.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook zachtjes tot ze glazig zijn.
4. Voeg het rundergehakt toe en bak rul en gaar. Breng op smaak met peper, zout en kruiden.
5. Meng in een grote kom de eieren, hüttenkäse (of ricotta), geraspte kaas, en het gehaktmengsel.
6. Vet een ovenschaal licht in.
7. Leg een laag courgetteplakjes in de schaal, schep hier een deel van het kaasmengsel op. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, eindig met een laag courgette.
8. Bak de schotel ongeveer 30-35 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin en stevig is.
9. Laat even afkoelen voor het serveren.

Uitleg:

Deze courgetteschotel combineert mager rundergehakt met ei, hüttenkäse en kaas voor een eiwitrijke, koolhydraatarme maaltijd die glutenvrij is. Het gerecht is licht, smaakvol en voedzaam — ideaal voor een diabetesvriendelijke leefstijl.