

Ingrediënten en Recept

Bericht van Recettes gourmandes



Recettes gourmandes

20 januari om 05:05 · 🌐

Courgettes gratinées aux crevettes et à l'ail, faibles en glucides et délicieuses

Coupez et évidez 4 courgettes. Badigeonnez-les d'huile d'olive, assaisonnez-les avec du thym, du sel et du poivre, puis enfournez à 180°C pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire 500 g de crevettes dans une poêle avec de l'ail, des tomates en dés, et la chair des courgettes. Incorporez du yaourt grec, de la mozzarella et du jus de citron. Farcissez les courgettes avec ce mélange et remettez-les au four pour 10 minutes. Garnissez de persil et servez chaud.



Bron

20/01/2025



Staat nog op heel wat facebookgroepen, dus vanwaar het recept precies komt ??

Het is in elk geval een aanrader om te maken, lekker en nog eens snel ook.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02ByYBBWtkfJf9LyTeaHSgEswz29mR1LvVkDqYrNKVJkEjSQ1itF5zVZ1ky4BDetiKI&id=100090819311679

<https://www.facebook.com/groups/684417202263328/posts/1635845663787139>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02fVVT7eCeRVRP7jsWJMcXSSpXk2v2UtEnaS9RCyTHBgBAWSx9JHtCwcJL83FXhB45I&id=61561800630361

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0MBkXXHvnQM8PpTeknX4Xi92e97YgCqECwAovXXnPzVkeo6chyTQf9TfKoLFeGDtQI&id=61572563502707

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid023bcGx3q5HN1dVAYNJW7z5cHuxCCejzpkbWRa8kughUMmQ2ywBnmng7YiYnWN05RfI&id=61556781909551

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02BwXcUyHCgNk9osMcSCwxnSj94ZUuNgzyJBsdhjiqMk9khT4qRjxkb6Vsv0V1WU8MI&id=100090819311679

<https://www.facebook.com/recettesfacilesAZ/posts/pfbid05dM9QeZ3Hg5X1NNmNCq9E27ZQUbn9mNhE8NvbeD2bnRuBKZUXajXnrA9fx7TtgI>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0y8MUUVJs84BfrdRp6jXmRv7WQYi2GJ2oe3yztwtqNgrmRN7Xqy2VazC21cKZysCI&id=61571980981824

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02K3Mq3EPKZPtQiSvCX58zKv3dRoHfyt43EvGt7sFsSL2ibgvikfnw4xtHYivWZuiyl&id=61575559915921

<https://www.facebook.com/groups/522547616863751/posts/696419522809892>

<https://www.facebook.com/SourceRecipes/posts/pfbid03145HdvW9QxwHMDQFLd8kz6tcCQbddoLEHGnNsbLKSvRNdXijKqUy7NB35fWEMEbKI>

hier met nog:
20 cl de crème fraîche
100 g de fromage râpé (emmental ou mozzarella)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0QTtLz8vQhKZEyRjWUpsdoiTsSzkZM6gyJ8sc9M34C3MyyZDSZd1SsnRuGz9JT2jLI&id=61562858186622

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0bp6V9ci5yijDbUyxM3nX86npDcs4GJqjobo2cdzpRNHxgNsArF21RU3bZrx4Tb8I&id=61557141443684

<https://www.facebook.com/SourceRecipes/posts/pfbid02m5WxTirs4CRtCzNj3FnL9EXMhaVJpW3NMezLYCJAGfz8qScMSpLfz68mucPUq88KI>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0371BLjB74uHToFkxHqAuxWXY2m1D5sSw5sATQ81SL2CrqXboqi7Bf2tvLGZiwUS8ul&id=61562339063256

<https://www.facebook.com/martinenrottepersonaltrainer/posts/pfbid02DQiH53yQof5NLusiypbfZMcU1poJY2wq6upKfQu2FsheM7vZdSrLwuzmpd7qj4oRI>

Info Martine Lycke

19/05/2025

Voor 3 gemaakt:

3 courgettes doorsnijden

Met een lepel de binnenkant verwijderen en

In een grote kom doen

Besprenkelen met olijfolie, tijm en peper

In oven: 180°C – 20 minuten

Ondertussen het binnenste van de courgettes mengen met
Peper, look

De scampi's kruiden met lookpoeder

En bakken in boter

Opzijzetten

In dezelfde pan

Het binnenste van de courgettes bakken

Daarna mengen met Griekse yoghurt (2 grote el gebruikt)

En geraspte mozzarella

Kruiden met bieslook, peterselie, (citroensap, niet gebruikt,
yoghurt is al zuur genoeg)

De 6 courgettehalften vullen met dit mengsel

De gebakken scampi's erop

Daarop gemalen kaas en gemalen mozzarella

Oven:

180° C – 10 min

En 3 min onder de grill (nr 3)

Met rijst

Fotos

