

Ingrediënten en Recept

Gehaktvulling maken zoals een fricandon

Hier samen gemaakt met gehaktbolletjes, ook samen in de oven gedaan
Voorraadge mama en onze vriezer

2 uien zachtjes aanfruiten in olijfolie

4 tal kleine teentjes look

Stukje gember fijn gesneden

Rode curry pasta

Gochujang

Kruiden:

Peterselie Tijm

Koriander

Komijn

Paprika

Mooi laten meebakken

Bij gehakt samen met

2 eitjes

Paneermeel

Courgette halveren in lengte

Binnenkant met pitten eruit lepelen

Vullen met gehaktmengsel

Oven: 180°C Hetelucht 30 minuten

Geraspte mozzarella erover

En nog est een 7 tal minuten in de oven

Van de rest van het gehaktmengsel balletjes gemaakt en samen in de oven

In ovenschaal met papapier gelegd



Bron

17/07/2026

Martine Lycek