

Courgettes gevuld met **Sardinevlokken, Citroen, Olijven en Amandelen**



2 mensen

20 min voorbereiding

5 min koken

De ingrediënten

- 1 blik van 80g** van la belle-iloise Sardinevlokken met Citroen, Olijven en Amandelen
- 2 kleine** courgettes
- 1 kleine** tomaat
- 1** hardgekookt ei
- 50g** roomkaaspasta
- 4** basilicumblaadjes
- Zout en peper
- 2** basilicumblaadjes

De fasen

- 1- Was de courgettes en snijd de uiteinden eraf
- 2- Breng het gezouten water aan de kook en dompel de courgettes er ongeveer 5 minuten in onder
- 3- Controleer of de courgettes gaar zijn door er voorzichtig met de punt van een mes in te prikken zodat ze stevig blijven
- 4- Als ze gaar zijn, schik je ze op een schaal
- 5- Snijd de courgettes in de lengte doormidden en schep het vruchtvlees eruit met een kleine lepel. Laat afkoelen
- 6- Pureer het hardgekookte ei en meng met de Citroen, Olijf en Amandel Sardinevlokken, fromage frais en in blokjes gesneden tomaat. Breng op smaak met zout en peper
- 7- Vul de courgettes met het mengsel, voeg de basilicumblaadjes toe en zet 20 minuten in de koelkast
- 8- Serveer de gevulde courgettes met veldsla en sneetjes geroosterd brood