

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,50 p.p.
door studenten KOK van het Alfa-college Hardenberg

Gevulde Tomaten

lekker bijgerecht tijdens het Kerstdiner

Ingrediënten voor 2 personen

- Tomaat - 6 flinke tomaten
- Broccoli - 1 grote broccoli
- Groene pesto - 1 eetlepel
- Geraspte jonge kaas (of 30+) - 50 gram
- Peper naar smaak

Bereiding

Zet een pan met water op het vuur en verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de hele broccoli, inclusief de stam, in grove stukken.

Blancheer de broccoli 3 minuten lang, zodra het water kookt.

Giet dan de broccoli af en laat deze goed uitlekken.

Doe de broccoli in een grote schaal of kom, schep de pesto erdoor, voeg wat peper toe en pureer de broccoli met een staafmixer. Het hoeft niet persé een gladde massa te worden.

Schep de geraspte kaas er doorheen.

Snij de bovenkantjes van de tomaat en lepel de tomaten leeg.

Vul de tomaten met het mengsel en plaats ze 20 minuten in de oven.

Eventueel lekker met wat pijnboompitjes er op.

Tip:

De overgebleven stukjes tomaat en het broccoli-mengsel kan je een dag later nog gebruiken. Fruit een uitje, een eitje mee rullen, voeg dan tomaat en broccoli toe met nog wat extra geraspte kaas erover, even in oven en nog een keer smullen!



Eet smakelijk!