

Gepofte courgette met rundergehakt, gekleurde groenten en chimichurri

Argentijnen staan erom bekend dat ze graag vlees eten van de bbq met chimichurri. Vandaag gaan we een traditionele chimichurri maken. Het gerecht wordt afgemaakt met gepofte courgette, rundergehakt en gekleurde groenten. Mmmh, dat wordt pas smullen! En ook nog koolhydraatarm.

Gecreëerd door: Djurre Veensma van Djurre Kookt

Ingrediënten:

2 personen

1 courgette
125 gram cherrytomaten
3 takjes verse peterselie
1 bloemkool
1 rode paprika
2 tl gerookt paprikapoeder
1 el Mexicaanse kruiden
250 gram rundergehakt
3 steeltjes bosui
1 ui
1 tl gedroogde oregano
1 teen knoflook
1 vers chilipepertje

Bereidingstijd: 30 à 40 minuten

Uit eigen keukenkastje: azijn, olijfolie, peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Snijd de courgette in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijst met een lepel.
- Snijd de helft van de bloemkool in roosjes (de andere helft kan je gebruiken voor een andere recept)
- Verwijder de kern en snijd de paprika in brede repen. Hussel de paprika en bloemkool om met 1 el olijfolie, 1tl paprikapoeder (of meer, naar wens) en een snuf peper en zout.
- Breng de courgette ook hiermee op smaak.
- Leg de gemarineerde groenten op een bakplaat met bakpapier. Bak 20-30 minuten in de oven tot de buitenkant goudbruin is en de binnenkant zacht.
- Tussendoor schep je de groenten om.
- Bak de cherrytomaten in de laatste 5 minuten mee.
- Hak de peterselieblaadjes grof en zet opzij.
- Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak het gehakt in 3-4 minuten rul en voeg de helft van de Mexicaanse kruiden toe (gebruik alle kruiden als je van pittig houdt) en bak al roerend nog 1 minuut.
- Breng het gehakt op smaak met zout en peper.
- Snijd de bosui in stukjes van ongeveer 2 centimeter.
- Verwijder eventueel de zaadlijsten van de chilipeper. Doe de knoflook (gepeld) samen met de helft van de chilipeper (of gebruik 'm helemaal), 2/3 van de peterselie, 2 uienringen, 1 tl oregano, 2-3 el olijfolie en 2 el azijn (liefst rode wijn) in een hoge (maat)beker.
- Pureer glad met een staafmixer en breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

- Leg de courgettes op de borden. Vul de courgettes met de groenten en het gehakt. Serveer met de gepofte cherrytomaten en lepel de chimichurri erover. Bestrooi met de bosui en de rest van de peterselie.
- Eet smakelijk!