

# Groentebootje of groenteburger

Vanaf fase 2a

## Ingrediënten 2 personen:

- 250 gram tartaargehakt of kippengehakt
- courgette
- 1/2 ui
- 1 teen knoflook, geperst
- 200 gram bloemkool(rijst)
- 4 plakjes 20+ kaas of 1 el geitenkaas
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout
- Peterselie
- Basilicum
- Tijm
- Komijnzaad
- Oregano
- Water



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 graden
2. Courgetteboot: Snij de courgette door in de lengte. Hol de courgette uit, laat wel de bodem zitten.  
Groenteburger: Snij de courgette in plakken van 1 cm dik.
3. Maak de ui schoon en haal voorzichtig de buitenste twee lagen er 1 voor 1 vanaf
4. Snijd de rest van de ui fijn.
5. Maal de bloemkool fijn tot rijst.
6. Meng het gehakt met de fijngesneden ui, knoflook en de kruiden. De kruiden kunnen naar smaak worden toegevoegd.
7. Bak het gehakt rul.
8. Meng de bloemkoolrijst door het gehakt.
9. Courgettebootje: Leg de ui-schijven in de courgette. Vul de courgette met het bloemkool/gehakt mengsel. Leg de kaas er bovenop. Vul de ovenschaal met een klein laagje water.  
Groenteburger: beleg de courgette schijven met de ui-schijven, het bloemkoolmengsel en kaas. Leg ze op een ovenschaal.
10. Zet ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven
11. Groenteburger: Leg 4 courgette schijven op elkaar en steek er een satéprikker in.
12. Eet smakelijk!



Tip: de tartaar mag best flink gekruid worden omdat er verder geen zout wordt toegevoegd aan de groenten.

Recept door Marjan