

GEVULDE COURGET MET RIJST



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 kleine ronde courgetten
- [spaghettisau](#) zonder gehakt voor 4 personen
- [nasi goreng](#) voor 4 personen
- 4 kipfilets
- 1 rode paprika
- 1 dikke ui
- 4 satéprikkers
- kippenkruiden
- een beetje gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Was de courgetten en snij het hoedje met het steeltje er vanaf.
- Hol de courget uit met een lepel of pomme parisienne mesje.
- Zet de uitgeholde courgetten samen met het uitgehaalde vruchtvlees gedurende 15 minuten in de microgolf op 750 Watt tot deze gaar zijn.
- Het uitgeholde vruchtvlees kan je in stukken snijden en onder de [spaghettisaus](#) mengen.
- Snij de kipfilets in stukken.
- Was de paprika, verwijder het steeltje en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.
- Snij de paprika vervolgens in grote stukken.
- Pel de ui en snij eveneens in grote stukken.
- Rijg vervolgens aan de satéprikker: een kippenblokje, een paprikastukje, een ui stukje, opnieuw een kippenblokje ... enz. tot de saté vol is.
- Kruid de kipsaté met kippenkruiden en bak deze gaar in de pan met een beetje vetstof.
- Schik op 4 borden: de [nasi goreng](#), een kippensaté, een uitgeholde courget gevuld met spaghettisaus.
- Zet het kroontje opnieuw op de courget en dien op.
- Laat het smaken!