



## *Courgettebootjes met tonijn*



1 porties



20 minuten

### INGREDIËNTEN

1 courgette (medium)

1 blikje tonijn in oliïfolie

3-4 eetlepels tomatensaus

25 gram Parmigiano Reggiano

### MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 395 kcal

Eiwitten: 31 g

Vetten: 26 g

Koolhydraten: 7 g

### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Halveer de courgette in de lengte en hol deze uit.
3. Meng de tonijn met de tomatensaus.
4. Vul de courgette met het mengsel en leg ze in een ovenschaal of bakplaat.
5. Rasp de kaas eroverheen.
6. Bak 15 minuten in de oven en voilà - genieten maar!