

Courgette met krieltjes



Ingrediënten (voor 2-3 personen):

250 gram gehakt
1 zakje voorgekookte krieltjes (500 gram)
1 courgette
1 blikje mais (lidl, 400 gram)
ketjap manis
uienpoeder
olie

Verhit de olie en bak het gehakt rul met wat uienpoeder naar smaak.

Voeg de krieltjes en de -geschilde en in blokjes gesneden- courgette toe. Als de aardappels en de courgette goed warm zijn een flinke scheut ketjap toevoegen.

Op laag vuur gaar laten worden (af en toe roeren), daarna de mais toevoegen en nog even verwarmen.