


# Hoe maak je Tomaten gevuld met gehakt ?

---

 [fitchefkookboek.wordpress.com/2017/12/22/hoe-maak-je-tomaten-gevuld-met-gehakt/](https://fitchefkookboek.wordpress.com/2017/12/22/hoe-maak-je-tomaten-gevuld-met-gehakt/)

Bekijk alle berichten van Fitchef

12/22/2017



Foto credits [koken.vtm.be](http://koken.vtm.be)

## Tomaten gevuld met gehakt – Zo maak je Tomaten gevuld met gehakt!

---

Welke ingredienten heb je nodig voor Tomaten gevuld met gehakt :

---

- 8 stevige vleestomaten
- 500 gr gehakt
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 ei
- 4 eetlepels paneermeel
- 1 groentebouillonblokje
- peper en zout
- 1 koffielepel provençaalse kruiden
- 3 eetlepels olijfolie
- 6 eetlepels water

## Hoe bereid je de Tomaten gevuld met gehakt (voor 4 personen) :

---

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij de hoedjes van de tomaten en hol het vruchtvlees voorzichtig uit met een lepel.
3. Strooi wat zout in de holle tomaten en zet ze omgekeerd om het vocht uit de tomaten te halen.
4. Meng het gehakt met de ui + ei + paneermeel + verkruimeld groentebouillonblokje + peper + provençaalse kruiden.
5. Vul de tomaten met het bereid gehakt.
6. Meng 3 eetlepels olijfolie met 6 eetlepels water in een ovenschotel. Schik hierin de gevulde tomaten.
7. Bak de **tomaten gevuld met gehakt** 25 à 30 min in de oven.

## Tomaten gevuld met gehakt

---

Succes en eet smakelijk







[fitchefkookboek.wordpress.com](http://fitchefkookboek.wordpress.com)