

GEVULDE PAPRIKA



Ingrediënten voor 4 personen

- 800 g kippengehakt
- 4 paprika's
- 1 teentje knoflook
- 100 g geraspte kaas
- 250 g rijst
- 1 courgette
- 2 ajuinen
- 1 ei
- 3 el paneermeel
- Bieslook of platte peterselie

Weetje: Van oranje paprika krijg je gezonde ogen!

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snij de paprika doormidden en haal de zaden en de witte vliesjes weg.
3. Snij de ajuin, de look en de bieslook of platte peterselie fijn.
4. Doe het rauw gehakt in een kom samen met een eitje en de paneermeel. Voeg de ajuin, de look, de bieslook of platte peterselie toe en kneed door met de handen.
5. Vul de paprika's met het mengsel en plaats ze in een schaal. Werk af met de geraspte kaas.
6. Bak de paprika's 30 à 40 min. in de oven.
7. Kook de rijst gaar.
8. Serveer de gevulde paprika met de rijst.

Tip: Gevulde paprika's zijn ook lekker met gebakken aardappelen of een tomatensaus. Wie niet van bittere smaken houdt kan de groene paprika beter vermijden.

Smakelijk!

