

GEVULDE PAPRIKA'S



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g volwaardige rijst
- een vetarm groentebouillonblokje
- 1 dikke ui
- 4 rode paprika's
- 4 groene paprika's
- 4 gele paprika's
- 4 oranje paprika's
- 1 groene courget
- 4 kleine tomaten
- 1 gele courgette
- 9 mini paprika's in verschillende kleuren
- 500 g rundsgehakt
- 2 el olijfolie
- een klein potje met blokjes fêtakeas
- enkele takjes peterselie



Bereidingswijze:

- Kook de volwaardige rijst gaar met een vetarm groentebouillonblokje en giet de rijst af.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Verwarm de olijfolie in een grote kookpot en stoof hierin de ui goudbruin.
- Bak hierin het rundsgehakt aan.
- Was de grote paprika's, verwijder het steeltje, snij ze in de helft en verwijder de zaadlijsten.
- Was de mini-paprika's, de courgetten en de tomaten en snij in kleine stukjes.
- Voeg de stukjes tomaat toe aan het gehakt en bak verder onder voortdurend omroeren.
- Kook of stoom de stukjes mini-paprika's en de stukjes courget gaar en voeg deze bij het gehaktmengsel.
- Meng alles goed door elkaar.
- Leg de paprika-helften open in een ovenschotel, vul deze met het gehakt groentemengsel, werk af met enkele blokjes feta en zet het geheel gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal uit de oven, schik op een bord en werk af met fijngehakte peterselie.
- Dien op met de volwaardige rijst!
- Smakelijk!