



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Groene paprika gevuld met tomatenrijst

De paprika's bak je in de oven en garneer je met Griekse feta

De groene paprika is minder rijp dan de gele en rode paprika en om die reden smaakt deze paprika een stuk minder zoet. Groene paprika's zijn wat kruidiger van smaak en dat maakt ze erg geschikt voor dit gerecht. Het maakt niet uit of je de paprika's in de lengte of in de breedte doormidden snijdt, het smaakt even lekker!



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



glutenvrij



Espiga (rood)



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Prei



Groene paprika



Tomatensaus



Paprikapoeder



Zilvervliesrijst



Feta

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Ovenschaal met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 552 kcal | 18 g eiwit | 77 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 10 g vezels



1 Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd klein. Snijd de prei in dunne ringen.

3 Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten, leg in een ovenschaal met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de tomatenpuree, paprikapoeder en prei toe en roerbak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bouillon en de rijst toe en laat 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken of totdat al het vocht verdampt is. Roer tussendoor een paar keer door.

5 Verkruiemel de helft van de feta boven de wok of hapjespan en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

6 Leg op elk bord twee halve paprika's en verdeel de tomatenrijst hierover. Bestrooi met de overige feta.



Tip! De rijst heeft nog een lichte bite na het koken. Houd je van zachtere rijst? Voeg dan nog een extra scheutje water toe en kook een paar minuten langer.