



GEVULDE PAPRIKA MET NASI EN KIPPENDIJ

Met een gebakken ei



ESPIGA TINTO

Dit kruidige gerecht gaat goed samen met Espiga Tinto, een Portugese wijn. Deze wijn heeft voldoende structuur en een lichte houtrijping gehad.



Rode paprika *



Knoflookteen



Prei *



Bosui *



Basmatirijst



Gekruide kippendijstukjes *



Vrije-uitloopei *

- Totaal: 40-45 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Glutenvrij
- Eet binnen 3 dagen
- Lactosevrij

De paprika heeft de perfecte vorm om te vullen. Dit ziet er niet alleen mooi uit, maar is ook makkelijk te maken. Terwijl de gevulde paprika in de oven staat, bak jij een eitje om het gerecht helemaal af te maken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, wok of hapjespan, aluminiumfolie, en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde paprika met nasi en kippendij**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 200 ml water per persoon. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** en de **bosui** in dunne halve ringen. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel en fruit de **knoflook** en **prei** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en het kokende water toe en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet de **rijst** zo nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



2 PAPRIKA HALVEREN

Snijd ondertussen de **rode paprika** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en leg de **paprika** met de snijkant naar boven in een ovenschaal (zie tip).



3 KIP EN RIJST BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **gekruide kippendijstukjes** in 5 – 6 minuten nog net niet gaar. Voeg de **rijst** en de helft van de **bosui** toe aan de pan en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4 PAPRIKA VULLEN

Vul de **paprika** met de gebakken **rijst** en druk aan. Bestrooi met peper en zout en dek af met aluminiumfolie. Bak de helften gevulde **paprika** 15 – 20 minuten in de oven, of totdat ze goudbruin kleuren.



5 EI BAKKEN

Verhit wanneer de **paprika** bijna gaar is de olijfolie in een koekenpan en bak per persoon een **spiegelei**. Garneer met de overige **bosui**.



6 SERVEREN

Verdeel helften gevulde **paprika** over de borden en serveer het **spiegelei** erop.

★ TIP

De paprika's kunnen alvast in de oven voor te garen, ook als de oven nog niet op temperatuur is. Houd ze alleen wel goed in gaten!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (g) *	100	200	300	400	500	600
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Gekruide kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	444 / 106
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	12,8	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 40 | 2017

