



Gevulde puntpaprika's met lamsgehakt

met kurkumarijst en verse munt



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Rode puntpaprika*



Knoflookteen



Sjalot



Baharat



Lamsgehakt*



Verse munt*



Volle yoghurt*

Totaal: 20-25 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

In dit gerecht spelen specerijen een belangrijke rol. Met kurkuma geef je de rijst een mooie kleur en de kruidemix baharat brengt warme, zoete smaken en een beetje pit in het gerecht. Baharat betekent kruiden in het Arabisch en de samenstelling van dit Noord-Afrikaanse mengsel is in iedere regio weer net anders. Onze versie bevat onder andere komijn, kruidnagel, nootmuskaat, peper en munt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde puntpaprika's met lamsgehakt**.



1 KURKUMARIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Voeg de **rijst** en ¼ tl **kurkuma** ★ per persoon toe en roer door. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



2 PUNTPAPRIKA SNIJDEN

Snijd de **puntpaprika** in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd de helft van de **paprika's** in reepjes. Leg de andere helften op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprikahelften** 10 – 15 minuten in de oven.



3 SNIJDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**.



4 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelmatig vuur en bak de **baharat** tot deze begint te geuren. Voeg de olijfolie, **knoflook** en **sjalot** toe en bak 1 – 2 minuten.



5 BAKKEN

Voeg de **paprikareepjes** toe en bak 3 minuten. Voeg het **lamsgehakt** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal ondertussen de blaadjes **mint** los van de takjes en snijd de blaadjes fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **kurkumarijst** over de borden en breng op smaak met peper en zout. Leg de **paprikahelften** uit de oven op de borden en vul ze met het **lamsgehakt** en de **paprikareepjes**. Garneer met de **verse mint** en serveer met de **yoghurt**.

★**TIP:** Let op! Kurkuma is erg sterk van smaak én kleur- voeg daarom niet meer toe dan aangegeven in het recept en pas op met je kleding.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Gemalen kurkuma (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika (st) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Baharat (tl)	1	2	3	4	5	6
Lamsgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	728 / 174
Vet totaal (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	15,1	3,4
Koolhydraten (g)	80	18
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 25 | 2019

