

# MARLEY SPOON



## Gevulde puntpaprika's met courgette-rucolasalade en brood



30-40min



Voor 3-4 personen

Geen enkele groente leent zich zo goed om te vullen als de puntpaprika. Niet alleen vanwege zijn langwerpige vorm, ook vanwege zijn zachte smaak is dit broertje van de gewone paprika ideaal. De vulling van de dag bestaat uit gebakken aubergine in tomatensaus en de topping is van zachte, gesmolten kaas. Erbij maak je een heerlijk salade van courgette en peperige rucola. Lekker!



## Wat je van ons krijgt

- 4x puntpaprika's
- 2 uien
- 2 aubergines
- 10g verse dille
- 2 blikjes tomatenpuree
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas <sup>7</sup>
- 2 bruine pistolets <sup>1</sup>
- 1 citroen
- 1x rucola
- 2 courgettes

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- grote koekenpan
- oven met grillfunctie
- zeef
- aluminiumfolie
- fijne keukenrasp
- 2 bakplaten met bakpapier

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

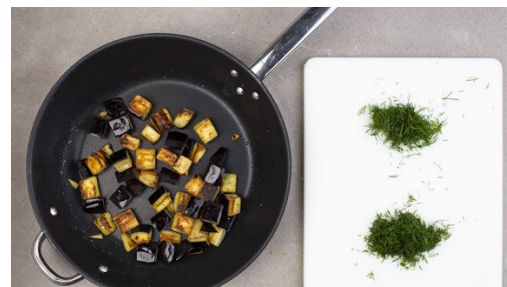
## Voedingswaarde per portie

calorieën 482.0kcal, vet 20.2g, eiwit 18.2g, koolhydraten 49.0g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C (evt. met de grill aan). Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Pel en hak de **uien** fijn. Snijd de **aubergines** in stukjes.



### 2. Aubergine bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **auberginestukjes** met een flinke snuf zout in ca. 10min rondom goudbruin. Hak intussen **3/4e van de dille** fijn en hak de **rest** grof. Voeg na ca. 10min de **ui** aan de pan toe en bak 2-3min mee. Voeg dan de **tomatenpuree** en **fijngehakte dille** toe en bak al roerend 1min.



### 3. Puntpaprika's vullen

Leg de **paprikahelften** met de holle kant naar boven op 2 bakplaten met bakpapier en vul ze met het **auberginemengsel**.



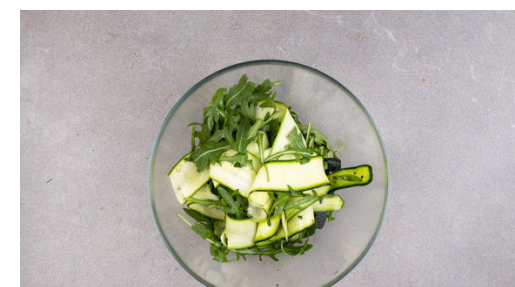
### 4. Paprika's bakken

Bestrooi de **gevulde paprika's** met de **geraspte kaas**. Dek ze af met aluminiumfolie en rooster de **paprika's** 10-12min in de oven. Verwijder dan de folie en bak nog ca. 5min totdat de **paprika's** gaar zijn en de **vulling** goudbruin is.



### 5. Pistolet afbakken

Bak de **pistolets** op een ovenrooster of bakplaat met bakpapier in 5-8min af. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, **1tl citroenrasp**, 1el water, **2el citroensap** en peper en zout naar wens.



### 6. Salade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne, lange linten van de **courgettes** te schaven. Draai de **courgettes** na elke haal en stop bij de kern. Was de **rucola** grondig met koud water. Doe de **rucola** en **courgettelinten** met de **dressing** en de **rest van de dille** in een grote kom en hussel om. Serveer de **gevulde paprika's** met de **salade** en de **pistolet**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)  **#marleyspooning**