

MARLEY SPOON



Gevulde puntpaprika's met komkommersalade en tahindip

 20-30min  Voor 3-4 personen

De puntpaprika heeft niet alleen een steviger bite, maar bevat in tegenstelling tot de gewone paprika ook minder zaden. Dat maakt 'm ideaal om te vullen. De combinatie van puntpaprika met gehakt, groenten en kaas kunnen we inmiddels wel dromen, daarom bedachten wij een nieuwe variant met linzen en een saus van tahin. In een handomdraai heb je een Oosterse, vegetarisch gevulde paprika op tafel staan!

Wat je van ons krijgt

- 2 blikken groene linzen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 3x rode puntpaprika's
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 pak tomatenpassata
- 15g verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- 2 minikomkommers
- 1 citroen
- 2 kuipjes kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- zeef
- middelgrote kookpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 456.0kcal, vet 19.5g, eiwit 17.6g, koolhydraten 44.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Spoel de **linzen** in een zeef schoon en laat uitlekken. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprikahelften** op een bakplaat met bakpapier. Bak ze 5-7min in de oven en haal de bakplaat dan uit de oven.



2. Linzen koken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg **2/3e van de knoflook** en de **Habesha's spice blend** toe en bak 2min. Voeg de **tomatenpassata** toe, breng aan de kook en laat ca. 5min zachtjes sudderen. Voeg de **linzen** toe en kook 2min mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika's vullen

Hak de **dille** en **mint** zonder harde steeltjes fijn. Bewaar de **peterselie** voor stap 4. Roer de **dille** en **mint** door de **linzenvulling** en vul de **paprikahelften** ermee. Je kunt eventueel overgebleven **vulling** naast de **gevulde paprika's** serveren of voor de volgende dag bewaren. Bak de **puntpaprika's** in 5-8min in de oven gaar.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **minikomkommers** doormidden, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd de **komkommer** in plakjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2tl azijn (bij voorkeur witte wijnazijn), peper en zout. Meng de **komkommerplakjes** met de **dressing** en **peterselie**.



5. Saus maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **een citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **kokosyoghurt** met de **rest van de knoflook**, **1-2el citroensap** en **1tl citroenrasp**. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



6. Paprika's serveren

Besprenkel de **gevulde paprika's** met **tahinsaus** en serveer met de **komkommersalade**, evt. **overgebleven linzen** en **citroenpartjes**.