

# MARLEY SPOON



## Gevulde puntpaprika's

met feta, bulgur en frisse citroen



30-40min



Voor 3-4 personen

Een gevulde paprika is altijd een goed idee. Zeker als de vulling op zichzelf al ontzettend lekker is. Je vult de paprika niet alleen met feta, maar ook met bulgur. Die laatste breng je op smaak met Ras al Hanout, een kruidenmelange uit Marokko. De naam Ras al Hanout betekent letterlijk vertaald 'het beste uit de winkel' en dat is ook echt zo: deze mix bevat meer dan 15 verschillende kruiden en specerijen!



## Wat je van ons krijgt

- 300g bulgur <sup>1</sup>
- 1 groentebouillonblokje <sup>9</sup>
- 4x rode puntpaprika's
- 1 rode ui
- 1 vers chilipeperkje
- 1 citroen
- 1x rucola
- 5g Ras el Hanout
- 2x feta <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- oven
- 2 bakplaten met bakpapier

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

## Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 656.0kcal, vet 29.8g, eiwit 23.8g, koolhydraten 67.6g



**1. Bulgur koken**

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1L water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en verkruiemel het **bouillonblokje** boven de pan. Kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet de **bulgur** indien nodig af.



**4. Puntpaprika's vullen**

Meng de **gekookte bulgur** met de **ui**, **gehakte rucola**, **chilipeper** naar wens, **1-2el citroensap**, de **Ras el Hanout** en een snuf zout en peper. Vul de **puntpaprika's** met de **bulgursalade**. De **resterende vulling** kun je als **salade** ernaast eten.



**2. Paprika bakken**

Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en leg de **paprikahelften** op twee bakplaten met bakpapier. Besprenkel ze met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak de **paprika's** ca. 10min voor in de oven. Neem de bakplaat er dan uit en verhoog de oventemperatuur naar 250°C.



**5. Met kaas bestrooien**

Verkruiemel de **feta** en verdeel de **fetakruimels** over de **gevulde paprika's**. Bak de **paprika's** 3-5min in de oven totdat de **kaas** goudbruin begint te kleuren.



**3. Smaakmakers voorbereiden**

Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de zaadlijsten en hak **1/3e** tot het **hele chilipeperkje** fijn (afhankelijk van hoe pittig je de **bulgurvulling** wenst). Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere citroenhelft** in partjes. Hak **1/4e van de rucola** fijn.



**6. Rucola aanmaken**

Meng de **rest van de rucola** met 1el olijfolie, **1el citroensap**, zout en peper. Serveer de **gevulde puntpaprika's** met de **rucolasalade** en geef de **citroenpartjes** erbij om over het gerecht uit te knijpen.