

Gevulde puntpaprika

met komkommer en tahinsaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

De puntpaprika heeft niet alleen een stevige vruchtwand, maar bevat in tegenstelling tot de gewone paprika ook minder zaden. Dat maakt 'm ideaal om te vullen; de combinaties van gehakt, groenten en kaas kunnen we inmiddels wel dromen. Gebruik daarom eens linzen voor een makkelijke vegetarische variant. Dankzij onze specerijenmelange en sesampasta krijgt jouw gerecht een heerlijk Oosters tintje.

Wat je van ons krijgt

- 4 rode puntpaprika's
- tomatenpassata
- komkommer
- tahin ¹¹
- 2 knoflook
- 2 groene linzen
- 2 yoghurt ⁷
- verse kruidenmix: dille, munt & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- zeef
- kookpan
- bakpapier
- bakplaat
- oven

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C voor. 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.~~

4. Salade maken

Snijd intussen de **komkommer** doormidden, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd de **mini-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**.

2. Linzen koken

Verhit ondertussen 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en de **Habesha's spice mix** toe en bak 2min mee. 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.~~

5. Tahinsaus maken

Roer de **tahin** door de **yoghurt** en breng de **saus** op smaak met peper en voldoende 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.

6. Paprika's serveren

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