



Hoofdgerechten

Puntpaprika in de oven met Fregola

Voor 4 personen.

Ingrediënten

200 gram kalfsgehakt
120 gram Fregola
4 puntpaprika's
1 bol mozzarella
broodkruimels
olijfolie
peper
zout

Voor de pesto

120 gram parmezaanse kaas
1 eetlepel ketchup (tomaten)
80 gram pijnboompitten
50 gram tomatenpuree
1 theelepel tabasco
10 centiliters olijfolie
5 centiliters water
150 gram sjalotten
2 puntpaprika's
4 lookteentjes
1 limoen

Bereidingswijze

Stoof voor de pesto de sjalot en de look. Snij 2 puntpaprika's in stukjes en stoof ze mee aan. Voeg daarna de tomatenpuree toe en laat ook even meestoven. Kruid goed af en bevochtig met het water. Laat dit geheel goed gaarkoken en daarna afkoelen.

Doe het gekoelde mengsel in de blender samen met de Parmezaanse kaas, de pijnboompitten, de olijfolie, de tabasco en de ketchup. Fris op met het sap van 1 limoen en mix dit alles tot een gladde pesto.

Kook de Fregola en laat afkoelen zodra ze gaar zijn. Dit kan je best doen onder koud stromend water. Kruid het gehakt goed en bak het aan. Vergeet niet om het gehakt tijdens het bakken een beetje te pletten met een vork.

Meng de Fregola, het gehakt en wat pesto in een kommetje tot de massa aan elkaar kleeft. Snij de overige paprika's door en verwijder de zaadjes. Vul de binnenkant op met de gehaktmengeling. Leg wat mozzarellablokjes op de mengeling en strooi er wat broodkruimels over. Gratineer alles 20-25 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Tip:

De paprika-pesto is ook overheerlijk op bruschetta.

Keukenbenodigdheden

Blender

Oven

