



Hoofdgerechten

Gevulde paprika's

Voor 4 personen.

Ingrediënten

8 paprika's (bepaal zelf de kleur)
1 rode ui (fijnggehakt)
2 lookteentjes (fijnggehakt)
3 lente-uitjes (in fijne ringetjes)
175 gram rijst
2 tomaten (in blokjes)
125 gram amandelen (of walnoten, grof gehakt)
1 eetlepel marjolein (fijnggehakt)
2 eetlepels bladpeterselie (fijnggehakt)
300 gram feta
350 milliliters kokend water
3 eetlepels olijfolie
1 laurierblaadje
peper
zout

Bereidingswijze

Bak de ui en knoflook 5 minuten in 2 eetlepels olijfolie. Laat de lente-uitjes 2 minuten mee bakken. Voeg de rijst, de tomaten en het laurierblad toe en schenk er 3,5 dl kokend water bij. Snij intussen een deksel van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.

Als de rijst gaar is (ongeveer 15 minuten) de pan van het vuur halen en er de amandelen, marjolein, peterselie en feta onder mengen. Op smaak brengen met peper en zout. De paprika's voorzichtig vullen met dit mengsel en er het deksel terug op zetten.

Bekleed een ovenschotel met bakpapier en plaats er de paprika's in. Besprenkelen met olijfolie en toedekken met aluminiumfolie. Plaats de schotel 45 minuten in een oven van 200°, maar verwijder de aluminiumfolie na 25 minuten.

Keukenbenodigdheden

Oven

