



Hoofdgerechten

Gevulde puntpaprika's met quinoa en feta

Voor 4 personen.

Ingrediënten

150 gram quinoa
1 ui (gesnipperd)
2 tomaten (in blokjes)
4 puntpaprika's
2 lente-uitjes (in ringen)
2 eetlepels muntblaadjes (fijngehakt + extra om te garneren)
300 gram rundergehakt
1 eetlepel paprikapoeder
3 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)
100 gram feta
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de ui glazig. Voeg het gehakt en het paprikapoeder toe en bak rul. Voeg de tomaten toe en kruid met peper en zout.

Schep de munt, de verbrokkelde feta, de quinoa en 2/3 van de pijnboompitten onder het gehakt. Halveer de zoete puntpaprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Vul de puntpaprika's met het gehakt quinoamengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal. Zet 20 minuten in de oven. Bestrooi met de resterende pijnboompitten en werk af met de munt en lente-ui.

Tip: Vervang het rundergehakt door Quorn-gehakt voor een veggie-versie!

Keukenbenodigdheden

Oven

