

51. Gevulde paprika's

Aantal personen: 4

- • 2 grote rode paprika's
- • 2 grote groene paprika's
- • 1 eetlepel olie
- • 300 gram rundergehakt
- • 4 eetlepels gekookte rijst
- • 2 eetlepels geknipte peterselie
- • 1 ei
- • 2 theelepels paprikapoeder
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 2 dl bouillon
- • 1 blikje tomatenpuree
- • maïzena

Halveer de paprika's in de breedte en verwijder voorzichtig de zaadlijsten en het zaad.

Snipper het uitje en fruit het in de olie glazig. Doe dan het gehakt erbij en bak het rul. Voeg de gekookte rijst, peterselie, ei, zout, peper en paprikapoeder toe. Roer het geheel goed door en vul met dit mengsel de paprika's.

Doe de olijfolie in een ruime pan. Voeg de bouillon en tomatenpuree toe en zet de paprika's hierin. Leg het deksel op de pan en stoof de paprika's in ca. 30 minuten gaar.

Haal ze met een schuimspaun voorzichtig uit de pan en zet ze op een verwarmde schotel. Bind het sausje met wat aangelengde maïzena en schenk dit over de paprika's.

Lekker met 125 gram rijst of couscous

Tip: De liefhebbers kunnen ook nog een gehakt teentje knoflook aan het gehakt toevoegen.

Bevat per paprika: 175 kcal.