



Gevulde paprika's met cheddar en maïs

met limoenyoghurt en salsa



ca. 40min



2 personen

Wij hadden weer eens zin in gevulde paprika's en kozen dit keer voor maïs en cheddar. En in plaats van maïs uit blik hebben we vandaag verse maïs van de kolf. Erbij goed gekruide bloemkoolrijst en een salsa van tomaat, ui en koriander. Nog een schepje limoenyoghurt erop en je bordje is klaar, yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 groene paprika
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 limoen
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 400g bloemkoolrijst
- 50g geraspte cheddar ⁷
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- middelgrote koekenpan
- bakkwast
- keukenrasp
- aluminiumfolie

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 452kcal, vet 30.0g, koolhydraten 33.8g, eiwit 16.9g



1. Maïs voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Smelt 1tl boter in een kleine kookpan of in de magnetron. Verwijder de bladeren en evt. haartjes van de **maïskolven**, halveer en bestrijk met boter. Wrijf de **maïs** in met een flinke snuf zout en peper, wikkel in aluminiumfolie en leg op een bakplaat met bakpapier.



4. Bloemkoolrijst bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **gehakte ui** ca. 5min. Voeg dan de **bloemkoolrijst**, de **rest van de Mexicaanse kruiden** en een flinke snuf zout en peper toe. Roerbak de **bloemkoolrijst** 3-5min mee. Houd warm tot het serveren.



2. Groenten roosteren

Snijd de **paprika** doormidden, verwijder de kern en leg ze op de bakplaat. Besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met de **helft van de Mexicaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Schuif de bakplaat met **groenten** in de nog voorverwarmende oven en rooster ca. 20min.



5. Paprika's vullen

Neem de **maïskolven** na 20min baktijd uit de oven en haal ze voorzichtig uit de aluminiumfolie. Snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolven. Vul de **paprikahelften** met de **maïs** en de **kaas**, doe terug in de oven en bak nog 4-6min, tot de **kaas** gesmolten is.



3. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **tomaten** in grove blokjes. Halveer en pel de **ui**, snijd **1 helft** in fijne reepjes en hak de **andere helft** grof. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Meng de **tomaten**, de **uireepjes** en de **helft van de koriander** met **1el limoensap**, breng op smaak met zout en peper.



6. Limoenyoghurt maken

Roer de **limoenrasp** en **1-2tl limoensap** door de **yoghurt**. Meng evt. **overgebleven limoensap** door de **bloemkoolrijst**. Verdeel de **gevulde paprika's** over borden en bestrooi met de **rest van de koriander**. Serveer met de **bloemkoolrijst**, de **salsa** en de **limoenyoghurt**.