



Paprika's gevuld met bulgur en yoghurt

met geroosterde kikkererwten en salade



30-40min



2 personen

Wie had ooit gedacht dat gezond eten zo lekker, en vooral, zo makkelijk kan zijn! Vandaag maak je gevulde paprika's met kruidige bulgur en een topping van knapperige kikkererwten met een romige bieslook-yoghurdip. Doe er nog een frisse salade bij et voilà, bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje tajinepasta
- 50g geraspte jong belegen kaas ⁷
- 10g groentebouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 2 rode paprika's
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- bakkwast
- zeef

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

Kooktip

Neem de kikkererwten na het roosteren uit de oven en laat afkoelen, zo wordt de kaas lekker krokant.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 25.6g, koolhydraten 96.0g, eiwit 27.7g



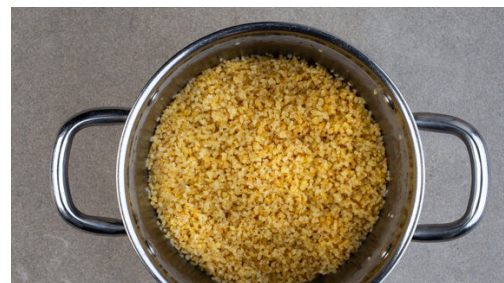
1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog. Meng de **kikkererwten** met de **tajinepasta**, de **geraspte kaas** en een flinke snuf zout en peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-25min in de oven (het maakt niet uit of de oven nog aan het voorverwarmen is).



4. Yoghurdip maken

Hak de **knoflookbieslook** fijn. Roer het door de **yoghurt** met een snuf zout en peper. Bewaar de **dip** in de koelkast tot het serveren.



2. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 150ml water aan de kook met de **helft van het bouillonpoeder**. Voeg de **helft van de bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. De **rest van de bulgur** heb je niet nodig.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout, peper en suiker. Meng met de **salade**.



3. Paprika's roosteren

Snijd de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de kern. Leg de **paprika's** op een tweede bakplaat met bakpapier met de snijkanten naar boven. Wrijf ze in met 1tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **paprika's** 10-15min in de oven, onder de bakplaat met de **kikkererwten**.



6. Paprika's vullen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng het met de gekookte **bulgur**. Breng op smaak met zout en peper, en voeg evt. 1tl boter of olijfolie toe. Vul de **paprikahelften** met de **bulgur** en serveer elk met een schepje **yoghurt** en de **salade**. Geef de **kikkererwten** erbij.