



## <650kcal: Paprika's met bulgur en feta

en citroenige rucolasalade



30-40min



2 personen

Een gevulde paprika is altijd een goed idee. Zeker als de vulling op zichzelf al ontzettend lekker is. Je vult de paprika niet alleen met feta, maar ook met bulgur. Die laatste breng je op smaak met ras el hanout, een kruidenmelange uit Marokko. De naam betekent letterlijk vertaald 'het beste uit de winkel' en dat is ook echt zo: deze mix bevat meer dan 15 verschillende kruiden en specerijen!



### Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische bulgur <sup>1</sup>
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 1 Thaise chilipeper
- 50g rucola
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje ras el hanout
- 100g feta <sup>7</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

### Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 629kcal, vet 29.2g, koolhydraten 67.4g, eiwit 20.2g



#### 1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



#### 4. Paprika's vullen

Roer de **bulgur** los met een vork en roer dan de **ui**, de **chili naar smaak**, de **gehakte rucola** en **1el citroensap** erdoor. Breng de **vulling** op smaak met de **ras el hanout** en peper en zout. Vul de **paprikahelften** met het **bulgurmengsel**.



#### 2. Paprika's voorbereiden

Snijdt ondertussen de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprikahelften** met de snijzijde naar boven op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf peper en zout. Bak ca. 10min in de oven. Neem de **paprika's** uit de oven en verhoog de temperatuur naar 250°C (230°C hetelucht).



#### 5. Paprika's bakken

Verkruimel de **feta** over de **vulling** en bak de **gevulde paprika's** nog 3-5min in de oven goudbruin.



#### 3. Vulling voorbereiden

Halveer, pel en snipper de **ui** fijn. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. **Tip:** gebruik naar wens meer of minder **chilipeper**. Hak ca. **1/4 van de rucola** fijn, snijd de **rest van de rucola** een keer door. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



#### 6. Salade maken

Klop een **dressing** van de **rest van het citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **rest van de rucola**. Breng evt. op smaak met wat azijn. Serveer de **gevulde paprika's** met de **rucolasalade** en evt. **overgebleven bulgurvulling**. Geef de **citroenpartjes** erbij.