



Gevulde puntpaprika's

met feta, bulgur en frisse citroen



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
- 4 rode puntpaprika's
- 1 rode ui
- 1 vers chilipepertje
- 1 citroen
- 1x rucola
- 5g ras el hanout
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- oven
- bakplaat met bakpapier

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 689kcal, vet 31.3g, koolhydraten 70.4g, eiwit 24.4g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 600ml water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** en het **bouillonpoeder** toe en roer door. Kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet evt. af.



4. Puntpaprika's vullen

Meng de **bulgur** met de **ui**, **gehakte rucola**, het **pepertje** naar wens, **1el citroensap**, de **ras el hanout** en een snuf zout en peper. Vul de **puntpaprika's** met de **bulgur**. De **resterende vulling** kun je als **salade** eraan eten.



2. Paprika bakken

Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en leg de helften op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak de **paprika's** ca. 10min in de oven. Neem de bakplaat er dan uit en verhoog de oventemperatuur naar 250°C.



5. Met kaas bestrooien

Verkruimel de **feta** boven de **gevulde paprika's** en bak ze nog eens 3-5min in de oven totdat de **kaas** goudbruin begint te kleuren.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de zaadlijsten en hak **1/3e** tot het **hele pepertje** fijn (afhankelijk van hoe pittig je de **vulling** wenst). Snijd **een citroenhelft** in partjes en pers de **ander** uit. Hak **1/4e van de rucola** fijn.



6. Rucola aanmaken

Meng de **rest van de rucola** met een **dressing** van 1el olijfolie, **1el citroensap** en een snuf zout en peper. Serveer de **puntpaprika's** met de **rucola** en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.