



Midden-Oosterse puntpaprika's

met aubergine-dillevulling en sla



30-40min



2 personen

De courgette vindt zijn oorsprong in Amerika, maar de courgette die we vandaag de dag eten, is een broertje van de pompoen die in Italië is ontwikkeld. In de late negentiende eeuw werd deze variant voor het eerst verbouwd in de buurt van Milaan en ze staat nu op het menu! Je maakt er namelijk een heerlijk salade van die prima combineert met de kruidig gevulde puntpaprika's.

Wat je van ons krijgt

- 7
- 10

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- dunschiller of kaasschaaf
- grote koekenpan
- keukenrasp
- oven met grillfunctie

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 475kcal, vet 29.8g, koolhydraten 27.6g, eiwit 15.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden, verwijder de kern, maar laat het steeltje zitten. Pel, halveer en hak de **ui** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Verwijder de stonk van de **aubergine** en snijd de **groente** in 2cm grote blokjes.



4. Paprika's vullen

Leg de **paprikahelften** met de snijkant naar boven op 1-2 bakplaten, vul met het **auberginemengsel** en bestrooi met de **kaas**. Dek ze af met aluminiumfolie en bak de **gevulde paprika's** 10-12min in de oven. Verwijder de folie en bak nog ca. 5min totdat de **paprika's** gaar zijn en de bovenkant goudbruin en knapperig is.



2. Aubergine bakken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **auberginestukjes** daarin in ca. 10min rondom goudbruin. Schep steeds om. Hak intussen **3/4 van de dille** fijn, hak de **rest van de dille** grof.



5. Dressing maken

Pers intussen de **citroen** uit. Maak een **dressing** van 2el olijfolie, **1-2el citroensap**, **mosterd** en peper en zout naar wens.



3. Ui en ajvar toevoegen

Voeg na ca. 10min de **ui** aan de pan toe en bak ca. 3min mee. Neem de pan van het vuur, voeg de **ajvar** en de **fijngehakte dille** toe, roer goed door. Verwarm de oven met de grill aan voor op 200°C hetelucht/225°C.



6. Salade bereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne, lange plakken van de **courgette** the schaven. Doe de **rucola** en **courgette** in een grote kom en hussel om met de **dressing** en **grofgehakte dille**. Serveer de **gevulde puntpaprika's** met de **salade**.