

MARLEY SPOON



Gevulde puntpaprika's met komkommersalade en tahindip

 20-30min  2 personen

De puntpaprika heeft niet alleen een stevige bite, maar bevat in tegenstelling tot de gewone paprika ook minder zaden. Dat maakt 'm ideaal om te vullen. De combinatie van puntpaprika met gehakt, groenten en kaas kunnen we inmiddels wel dromen, dus bedachten we een nieuwe variant met linzen en een saus van tahin en yoghurt. In een handomdraai heb je een Oosterse, vegetarische gevulde paprika op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik groene linzen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2x rode puntpaprika's
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 pakje tomatenpassata
- 15g verse kruidenmix: dille, munt en platte peterselie
- 1 minikomkommer
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- middelgrote kookpan met deksel

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 585kcal, vet 26.0g, koolhydraten 58.2g, eiwit 22.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Spoel de **linzen** in een zeef schoon en laat uitlekken. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprikahelften** op een bakplaat met bakpapier. Bak ze 5-7min in de oven. Haal de **paprika** eruit, maar laat de oven aanstaan.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** doormidden, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd de **komkommer** in plakjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2tl azijn (bij voorkeur witte wijnazijn), peper en zout. Meng de **komkommer** met de **dressing** en **peterselie**.



2. Linzen koken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** in 2-3min. Voeg de **knoflook** en **shoarmakruiden** toe en bak 1min mee. Voeg de **tomatenpassata** toe, breng aan de kook en laat ca. 5min zachtjes sudderen. Voeg de **linzen** toe en kook ze 2min mee. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Roer de **tahin** door de **yoghurt** en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Paprika's vullen

Hak de **muntblaadjes** en **dille** fijn. Bewaar de **peterselie** voor stap 4. Roer de **dille** en **muntblaadjes** door de **linzenvulling** en vul de **paprika's** ermee. Je kunt eventueel overgebleven **vulling** naast de **gevulde paprika's** serveren of voor de volgende dag bewaren. Bak de **paprika's** in nog eens 7-10min in de oven gaar.



6. Paprika's serveren

Besprenkel de **paprika's** met de **saus** en serveer ze met de **komkommersalade** en evt. **rest van de linzen**.