



Gevulde puntpaprika's met feta

op citroen-spinazierijst met yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Dat je spinazie rauw kunt eten, kunt wokken of bakken in de pan - dat wist je vast allang. Maar vandaag voegen we graag nóg een kooktechniek aan je lijstje toe. Door de spinazieblaadjes door de zojuist gekookte rijst te roeren, heb je een pan minder nodig. Dat scheelt niet alleen afwas, je rijst is ook meteen op smaak. Erbij goedgevulde puntpaprika's.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode puntpaprika's
- 200g basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 tomaat
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1x feta ⁷
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 citroen
- 1x babyspinazie
- 1 zakje karwijzaad
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 37.5g, koolhydraten 119.5g, eiwit 24.3g



1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze met een snuf zout en besprenkel met 1/2-1tl olijfolie. Rooster ca. 10min in de oven.



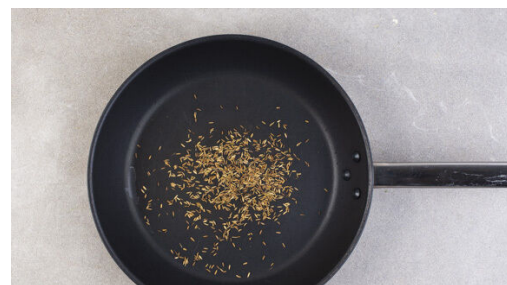
4. Rijst afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **spinazie** hand voor hand door de **rijst** en laat de **blaadjes** slinken. Breng de **rijst** op smaak met **1/2tl citroenrasp**, **1-2el citroensap** en de **helft van de Griekse kruiden**. Proef en breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



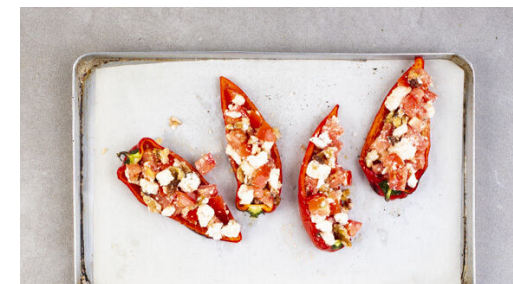
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** met de **helft van het bouillonpoeder** toe zodra het water kookt, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur gaar beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



5. Komijn roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **helft van de karwijzaadjes** 2-3min. Roer daarbij regelmatig door om te voorkomen dat de **zaadjes** aanbranden. Bewaar de **rest van de karwij** voor een ander recept.



3. Paprika's vullen

Snijd de **tomaat** in blokjes. Verkruiemel de **feta**. Hak de **walnoten** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **tomaat** met de **feta**, **walnoten**, **knoflook**, **rozijnen**, 1el olijfolie en een snuf peper. Vul de **puntpaprika's** met het **mengsel**. Rooster de **paprika's** nog 5-8min tot de **feta** lichtbruin is.



6. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **geroosterde karwij**, **1/2tl citroenrasp**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Serveer de **paprika's** met de **rijst** en de **yoghurdip**.