

DINNERLY



Gevulde paprika met gehakt en kaas op kleurrijke jasmijnrijst



30-40min



2 personen

Vandaag maken we een lekkernij voor jong en oud! Je vult groene paprika met mals rundergehakt, geroosterde ui en frisse zelfgemaakte tomatensalsa. En dat is nog niet alles: je zet de paprika in de oven zodat er een lekkere laag cheddar over kan smelten en je legt 'm vervolgens op een bedje kruidige jasmijnrijst. Zo serveer je een kleurrijk bordje vol heerlijke smaken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 2 tomaten
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 75g geraspte cheddar ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el tomatenketchup
- ½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

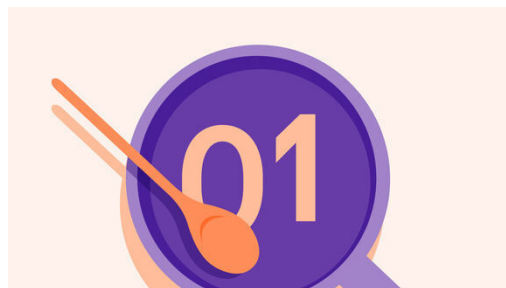
Gebruik geen bakpapier, dit kan gemakkelijk vlam vatten bij gebruik van de grillfunctie.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

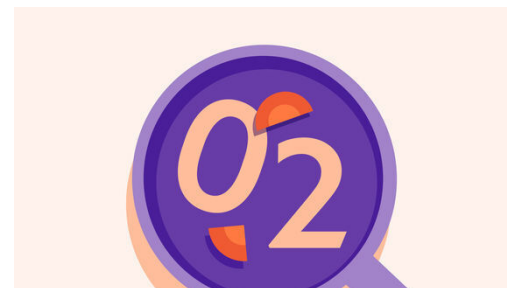
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1213kcal, vet 71.0g, koolhydraten 99.3g, eiwit 42.6g



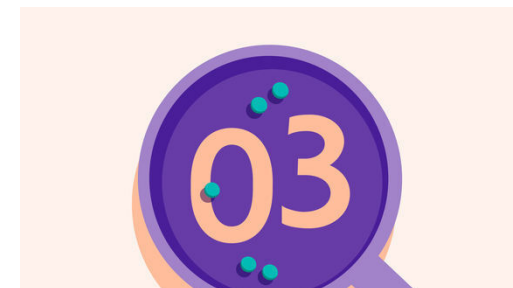
1. Rijst koken

Verwarm de oven met grillfunctie of boven-/onderhitte voor op 250°C – haal eerst de bakplaat eruit. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Rooster de **rijst** ca. 1min. Voeg 1el ketchup en een flinke snuf zout toe en bak nog ca. 30sec. Roer er 400ml water door, breng aan de kook en laat afgedekt 10-12min koken, tot de **rijst** gaar is. Roer los met een vork.



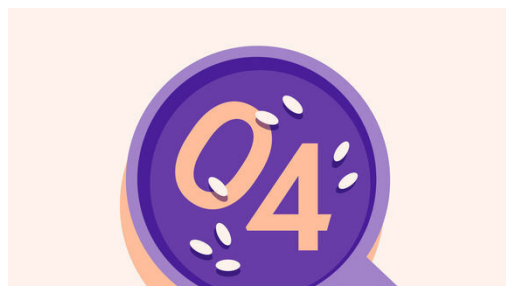
2. Groente roosteren

Snij de **paprika** doormidden en verwijder de **zaadlijsten**. Pel de **ui** en snij 'm in ringen van 0,5cm breed. Hussel de **paprika**, de **ui**, **1 tomaat** en 1 ongepelde teen knoflook om met 2el plantaardige olie, ½tl zout en ½tl peper. Verdeel over een bakplaat zónder bakpapier en rooster de **groente** in 8-10min mooi bruin in de oven.



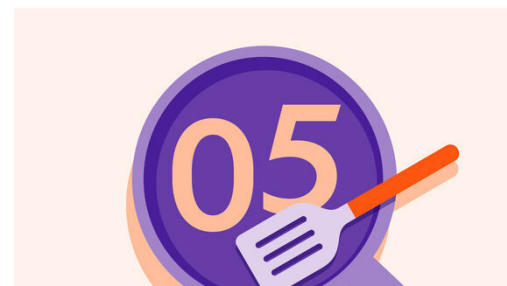
3. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 3-4min goudbruin (zie ook **stap 6**). Voeg de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe en bak ca. 1min mee. Snij de **2e tomaat** grof en zet opzij.



4. Salsa maken

Haal de **groente** uit de oven en pel de knoflook. Doe de **geroosterde tomaat**, de **helft van de ui**, de **rest van de kruidenmix**, 1el ketchup, 1el plantaardige olie, 1el azijn, ½tl honing en een flinke snuf peper en zout in een hoge beker en pureer met een staafmixer tot een grove **salsa**.



5. Afmaken en serveren

Vul de **paprikahelften** met wat **gehakt**, wat **salsa** en de **rest van de ui**. Bestrooi met wat **kaas** en gril 3-5min in de oven. Voeg de **rijst**, de **rest van de kaas** en de **blokjes tomaat** met 1tl plantaardige olie toe aan de pan met de **rest van het gehakt**. Zet het vuur middelhoog en bak 1-2min. Schep de **rijst** op borden, leg de **paprika** erop en garneer met **salsa**.



6. Gehakttip

Mag het iets krokanter? Plet het gehakt bij het bakken dan met een aardappelstamper zodat het een mooie donkerbruine korst krijgt.