



Gevulde paprika's met bulgur en yoghurt

met geroosterde kikkererwten en salade



30-40min



2 personen

Soms vergeet je het wel eens, maar gezond eten kan zowel lekker als makkelijk zijn. Vandaag maak je gevulde paprika's met kruidige bulgur en een topping van knapperige kikkererwten met een romige bieslook-yoghurdip. Maak er nog een frisse salade bij en voilà!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje tajinepasta
- 100g geraspte jongbelegen kaas⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g bulgur¹
- 2 rode paprika's
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Neem de kikkererwten na het roosteren uit de oven en laat afkoelen, zo wordt de kaas lekker krokant.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 851kcal, vet 32.1g, koolhydraten 96.4g, eiwit 34.4g



1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog. Meng de **kikkererwten** met de **tajinepasta**, de **geraspte kaas** en een flinke snuf zout en peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-25min in de oven (het maakt niet uit of de oven nog aan het voorverwarmen is).



4. Yogurtdip maken

Hak de **knoflookbieslook** fijn. Roer het door de **yoghurt** met een snuf zout en peper. Bewaar de **dip** in de koelkast tot het serveren.



2. Bulgur koken

Breng 150ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **helft van de bulgur** toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. De **rest van de bulgur** heb je niet nodig voor dit recept.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, een snuf zout, peper en suiker. Meng met de **salade**.



3. Paprika's roosteren

Snijd de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de kern. Leg de **paprika's** op een tweede bakplaat met bakpapier met de snijkanten naar boven. Wrijf ze in met 1tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **paprika's** 10-15min in de oven, onder de bakplaat met de **kikkererwten**.



6. Paprika's vullen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met de **bulgur**. Breng op smaak met zout en peper en voeg evt. 1el boter of olijfolie toe. Vul de **paprikahelften** met de **bulgur** en top met de **yoghurt**. Serveer met de **kikkererwten** en de **salade**.