



Gevulde puntpaprika's met feta

op citroenige spinazierijst met yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Dat je spinazie rauw kunt eten, kunt wokken of bakken in de pan 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
- 150g basmatirijst
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 tomaat
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 100g feta ⁷
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 citroen
- 150g babyspinazie
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje karwijzaad
- 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

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 825kcal, vet 42.5g, koolhydraten 90.3g, eiwit 22.9g



1. Paprika's voorbakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** op een bakplaat met bakpapier, bestrooi ze met een snuf zout en besprenkel met 1/2tl olijfolie. Rooster ca. 10min in de oven.



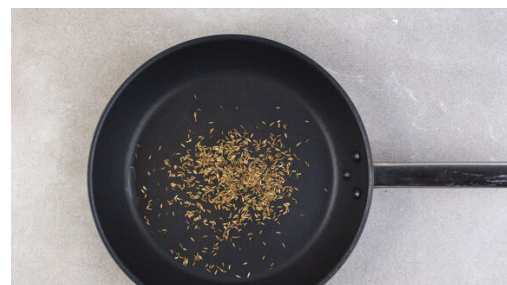
4. Rijst afmaken

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



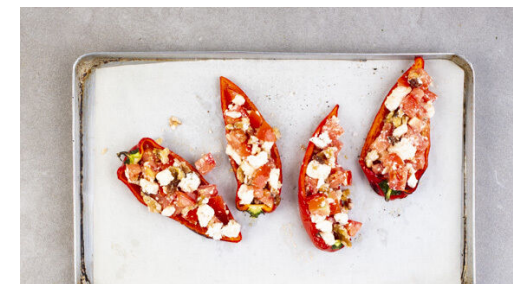
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 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. Hak de **walnoten** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verkrummel de **feta** en meng met de **tomaat**, **walnoten**, **knoflook**, **rozijnen**, 1el olijfolie en een snuf peper. Neem na 10min de bakplaat uit de oven en vul de **paprika's** met het **mengsel**. Rooster de **paprika's** nog 5-8min tot de **feta** licht gebruind 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 **yoghurtdip**.