



Paprika's gevuld met gehakt

en orzo met frisse komkommersalade



30-40min



2 personen

Hoera voor de paprika! Eén van onze favoriete groentes geeft menig salade een crunch en geroosterd uit de oven smaakt 'ie heerlijk zoet en sappig. Geen wonder dat de gevulde paprika bij iedereen in trek is. Voor deze variant bereid je een vulling van rundergehakt en orzo - een pasta in de vorm van een rijstkorrel. Je topt alle rode rakkers af met fetakruidels en de oven doet de rest van het werk!

Wat je van ons krijgt

- mini-komkommer
- groene olijven
- Adios Salt! Spice mix
- orzo ¹
- tomatenpuree
- feta ⁷
- rode paprika
- rundergehakt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan
- maatbeker
- oven met grillfunctie

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

Allergenen

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

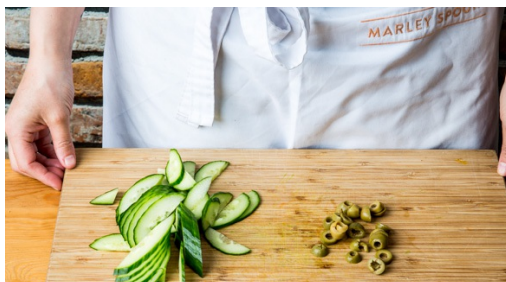
Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 33.2g, koolhydraten 81.9g, eiwit 39.3g



1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (met de grill aan als de oven dit heeft!). Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook voor stap 2. Verhit 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak het **gehakt** in 3-4min bruin. Doe de **tomatenpuree** en **Adios Salt! spice mix** erbij en bak nog ca. 5min totdat het **vlees** gaar is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Salade voorbereiden

Snijd intussen de **mini-komkomer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **olijven** grof.



2. Orzo koken

Voeg **2/3e van de orzo** en het gekookte water aan de gehaktpan toe, roer door en breng aan de kook. Kook de **orzo** in 10-12min beetgaar en voeg indien nodig een extra scheutje water toe. De consistentie moet lijken op die van risotto. Gebruik bij grote trek **alle orzo** en 600ml gekookt water.



5. Salade maken

Meng de **komkommerplakjes** en **olijven** met 1-2tl olijfolie, 1tl azijn (bij voorkeur witte wijnazijn) en een snuf zout en peper.



3. Paprika's roosteren

Snijd intussen de **paprika's** in de lengte doormidden, verwijder voorzichtig de kern en het steeltje. Leg de **paprikahelften** met de bolle kant omhoog op een bakplaat. Besprenkel met 1-2tl olijfolie en rooster 8-10min. Neem uit de oven en laat de **paprikahelften** afkoelen. Laat de oven aanstaan voor stap 6.



6. Paprika's vullen

Vul de **paprikahelften** met het **gehakt-orzomengsel** en verkruiemel de **feta** er grof overheen. Bak de **gevulde paprika's** ca. 5min in de oven totdat de **kaas** bruin begint te kleuren. Serveer de **paprika's** met de **komkommersalade**.