

DINNERLY



Gevulde paprika's met couscous en feta met een krokante oregano-korst



30-40min



2 personen

Gevulde paprika zie je meestal met rijst en gehakt, maar deze vegetarische versie is veel lekkerder! De zachte parelcouscous brengen we op smaak met een pesto van tomaat en olijf. De feta zorgt voor een zout-zuur element, en de geroosterde textuur wordt afgemaakt met een krokant korstje van paneermeel en verse oregano. Ziet er prachtig uit – smaakt nog veel beter.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 200g parelcouscous¹
- 5g verse oregano
- 25g paneermeel¹
- 50g feta⁷
- 1 kuipje rode pesto met olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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 900kcal, vet 44.8g, koolhydraten 106.0g, eiwit 19.4g



1. Paprika's snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de kapjes van de **paprika's** en snij die in grove blokjes. Halveer de **paprika's** en verwijder de zaadlijsten. Leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Pel de **ui** en snipper grof. Pel 1 teen knoflook en snij ook grof.



2. Parelcouscous koken

Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Roerbak de **blokjes paprika**, de **ui** en de knoflook 5-6min tot de **ui** glazig wordt. Roer 1el azijn door de **groente** en voeg dan de **parelcouscous** en 300ml water toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat 6-8min zachtjes koken tot de **couscous** beetgaar is. Haal de pan dan van het vuur.



3. Vulling klaarmaken

Snij de **oregano mét steeltjes** fijn. Meng **1el oregano** met het **paneermeel**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Schep de **pesto** door de **couscous**. Proef de **couscous** en voeg naar smaak peper en zout toe. Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork.



4. Paprika's vullen

Verdeel wat van de **overgebleven feta** over de **paprikahelften**. Schep de **couscousvulling** erin. Pas op dat je ze niet te vol propt: je hoeft niet alle **vulling** op te maken. Bestrooi met het **paneermengsel** en nog wat feta. Bedruppel de **gevulde paprika's** met 1el olijfolie.



5. Roosteren en serveren

Rooster de **gevulde paprika's** ca. 15min in de oven, tot het **paneerlaagje** goudbruin is en de **paprika's** zacht zijn. Serveer de **gevulde paprika's** met de **overgebleven vulling** en bestrooi met wat **oregano** en evt. met de **rest van de feta**.



6. Spannend met citrus

Als je een fijn zuur accent wil toevoegen, kun je daar heel goed citroen voor gebruiken. Lig er nog een halve citroen in je koelkast te verpieteren? Rasp de schil tot je ca. 1tl hebt en meng dit voor het roosteren door het **paneermengsel**. Knijp voor het serveren nog een drupje sap over de borden en geniet!