

Eigenwijze gevulde paprika's

met ananas, rijst en tofu



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- zonnebloempitten
- verse jalapeñopeper
- knoflook
- basmatirijst
- gele paprika's
- veldsla
- ananas
- bosui
- Barbossas Caribbean Kitchen Spice Blend
- tofu ⁶
- crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- blikopener
- koekenpan
- kookpan met deksel
- maatbeker
- oven
- zeef

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

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Rijst koken

Verwarm de oven op 200°C. Breng 300ml water in een kleine kookpan aan de kook. Spoel de **basmatirijst** in een zeef onder stromend water af tot het water helder is. Voeg de **rijst** en 1/4tl zout toe zodra het water kookt en kook de **rijst** met een deksel op de pan in 10-12min gaar. Neem dan de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vulling bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **tofu** met de **helft van Barbossas Caribbean spice blend**, de **knoflook** en **2el jalapeñopeper** 2-3min. Voeg meer **peper** toe als je van pittig houdt. Zet het vuur uit en voeg dan de **gekookte rijst**, het **wit van de bosui** en de **ananasblokjes** toe en schep om. Breng op smaak met zout en peper.



2. Paprika's roosteren

Snijd de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Bestrooi de **paprika's** aan de binnenkant met een snuf zout, leg ze omgekeerd op een bakplaat met bakpapier en rooster ze ca. 10min in de oven.



5. Paprika's vullen

Neem de **paprika's** uit de oven en vul ze met het **rijstmengsel**. Rooster de **gevulde paprika's** nog ca. 10min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden. Schep de **pitten** uit de pan en zet opzij.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **knoflook** fijn. Snijd de **jalapeñopeper** doormidden, verwijder de zaadlijst en hak de **peper** grof. Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen en hak het **groen** fijn. Open het blikje **ananas** en vang bij het afgieten het **water** op. Snijd de **ananasringen** in blokjes. Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes.



6. Dressing en dip maken

Meng **1-2el ananaswater** met het **groen van de bosui** en de **crème fraîche** in een kom en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Was de **veldsla** grondig en laat uitlekken in een zeef. Maak een **dressing** van 1-2el olijfolie, 2tl azijn, peper en zout. Meng de **dressing**, **zonnebloempitten** en **veldsla** in een kom. Serveer de **gevulde paprika's** met de **salade** en de _...