



Paprika's gevuld met bulgur en yoghurt

met geroosterde kikkererwten en salade



30-40min



2 personen

Wie had ooit gedacht dat gezond eten zo lekker, en vooral, zo makkelijk kan zijn!
Vandaag maak je gevulde paprika's met kruidige bulgur en een topping van knapperige kikkererwten met een romige bieslook-yoghurdip. Doe er nog een frisse salade bij et voilà, bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje harissapasta
- 100g jonge geraspte kaas²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische bulgur¹
- 2 paprika's
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt²
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- bakkwast
- zeef

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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 34.9g, koolhydraten 73.0g, eiwit 27.9g



1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en de droog. Meng de **kikkererwten** met de **harissapasta**, de **kaas** en een flinke snuf peper en zout. 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. Yoghurdip maken

Snij de **bieslook** in kleine ringetjes. Roer de **yoghurt** los met de **bieslookringetjes** en een snuf peper en zout. 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 zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten. De **rest van de bulgur** gebruiken we hier niet.



5. Dressing maken

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



3. Paprika's roosteren

Halveer de **paprika's** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** op een tweede bakplaat met bakpapier met de snijkanten naar boven. Wrijf ze in met 1tl olijfolie en kruid 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 gekookte **bulgur**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. **Tip:** roer evt. 1tl boter of olijfolie door de **bulgur**. Vul de **paprikahelften** met de **bulgur** en serveer elk met een schepje **yoghurt** en de **salade**. Geef de **kikkererwten** erbij.