

DINNERLY



Gevulde paprika met vegan gehakt en kaas

op kleurrijke jasmijnrijst



30-40min



2 personen

Vandaag maken we een lekkernij voor jong en oud! Je vult groene paprika met mals vegan gehakt, geroosterde ui en frisse zelfgemaakte tomatensalsa. En dat is nog niet alles: je zet de paprika in de oven zodat er een lekkere laag cheddar over kan smelten en je legt 'm vervolgens op een bedje kruidige jasmijnrijst. Zo serveer je een kleurrijk bordje vol heerlijke smaken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt ²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 75g geraspte cheddar ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el tomatenketchup
- ½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

Gebruik geen bakpapier, dit kan gemakkelijk vlam vatten bij gebruik van de grillfunctie.

ALLERGENEN

Melk (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1025kcal, vet 60.0g, koolhydraten 83.3g, eiwit 33.0g



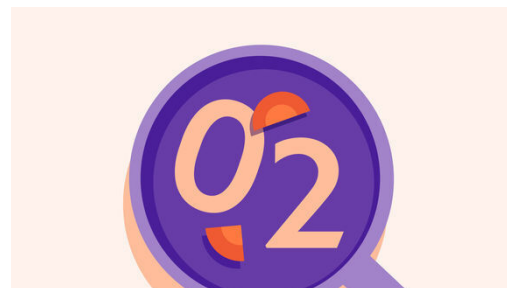
1. Rijst koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C, haal eerst de bakplaat eruit. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Rooster de **rijst** ca. 1min. Voeg 1el ketchup en een flinke snuf zout toe en bak nog ca. 30sec. Roer er 300ml water door, breng aan de kook en laat afgedekt 10-12min koken, tot de **rijst** gaar is. Roer los met een vork.



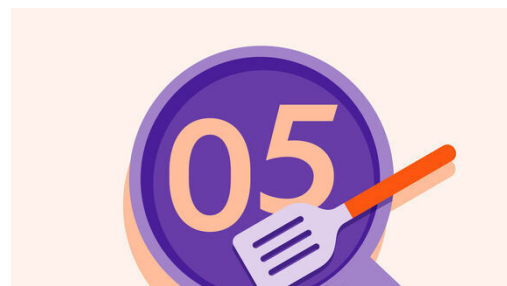
4. Salsa maken

Haal de **groente** uit de oven. Pel de knoflook en doe met de **geroosterde tomaat**, de **helft van de ui**, de **rest van de kruidenmix**, 1el ketchup, 1el plantaardige olie, 1el azijn, ½tl honing en een flinke snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een grove **salsa**.



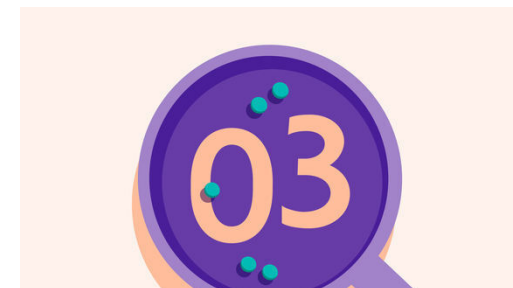
2. Groente roosteren

Snij de **paprika** doormidden en verwijder de **zaadlijsten**. Pel de **ui** en snij in ringen van 0,5cm dik. Meng de **paprika**, de **ui**, **1 tomaat** en 1 ongepelde teen knoflook met 2el plantaardige olie en ½tl zout en peper. Verdeel over een bakplaat zonder bakpapier en rooster de **groente** in 8-10min mooi bruin in de oven.



5. Afmaken en serveren

Vul de **paprikahelften** met wat **gehakt**, wat **salsa** en de **rest van de ui**. Bestrooi met wat **kaas** en gril 3-5min in de oven. Voeg de **rijst**, de **rest van de kaas** en de **blokjes tomaat** met 1tl plantaardige olie toe aan de pan met de **rest van het gehakt**. Zet het vuur middelhoog en bak 1-2min. Schep de **rijst** op borden, leg de **paprika** erop en garneer met **salsa**.



3. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes (zie ook **stap 6**). Voeg de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe en bak ca. 1min mee. Snij de **2e tomaat** grof en zet opzij.



6. Vegan gehakttip

Mag het iets krokanter? Plet het vegan gehakt bij het bakken dan met een aardappelstamper zodat het een mooie donkerbruine korst krijgt.