



Gevulde rode paprika's

met feta en kruidige bulgur



30-40min



2 personen

Een gevulde paprika is altijd een goed idee. Zeker als de vulling op zichzelf al ontzettend lekker is. Je vult de paprika niet alleen met feta, maar ook met bulgur. Die laatste breng je op smaak met ras el hanout, een kruidenmelange uit Marokko. De naam betekent letterlijk vertaald 'het beste uit de winkel' en dat is ook echt zo: deze mix bevat meer dan 15 verschillende kruiden en specerijen!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 rode paprika's
- 1 rode ui
- 1 vers chilipepertje
- 1x rucola
- 1 zakje ras el hanout
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn of 1 citroen

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- oven
- bakplaat met bakpapier

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 737kcal, vet 36.9g, koolhydraten 68.0g, eiwit 27.4g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 500ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en roer door. Kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet evt. af.



4. Paprika's vullen

Meng de **bulgur** met de **ui**, **gehakte rucola**, het **pepertje** naar wens, 1el citroensap (optioneel), de **ras el hanout** en een snuf zout en peper. Vul de **paprika's** met de **bulgur**. De **resterende vulling** kun je als **salade** ernaast eten.



2. Paprika bakken

Snijd de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de helften met het snijvlak omhoog op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak de **paprika's** ca. 10min in de oven. Neem de bakplaat er dan uit en verhoog de oventemperatuur naar 250°C.



5. Met kaas bestrooien

Verkruimel de **feta** boven de **gevulde paprika's** en bak ze nog eens 3-5min in de oven totdat de **kaas** goudbruin begint te kleuren.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de zaadlijsten en hak **1/3e** tot het **hele pepertje** fijn (afhankelijk van hoe pittig je de **vulling** wil). Hak **1/4e van de rucola** fijn.

Optioneel: heb je een citroen liggen? Pers de helft uit en snijd de ander in partjes, voor een frisse noot in je vulling en salade.



6. Rucola aanmaken

Meng de **rest van de rucola** met een **dressing** van 1el olijfolie, 1el citroensap of azijn en een snuf zout en peper. Serveer de **paprika's** met de **rucola** en geef evt. citroenpartjes erbij om erover uit te knippen.