



Gevulde puntpaprika's met citroen-spinazierijst en yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Dat je spinazie rauw kunt eten en bakken in de pan, wist je vast allang. Vandaag voegen we graag nóg een kooktechniek aan je lijstje toe. Door de spinazieblaadjes door gekookte rijst te roeren, heb je een pan minder nodig. Dat scheelt niet alleen afwas, je rijst is ook meteen op smaak. Je serveert de voedzame rijst samen met feta gevulde puntpaprika's en een yoghurt dip. Een kind kan de was doen!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode puntpaprika's
- 150g basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 tomaat
- 1x feta ⁷
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 citroen
- 1x babyspinazie
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje karwijzaad
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- kleine koekenpan

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 803kcal, vet 39.8g, koolhydraten 93.4g, eiwit 22.6g



1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze met een snuf zout en besprenkel met een klein beetje olie. Rooster ca. 10min in de oven.



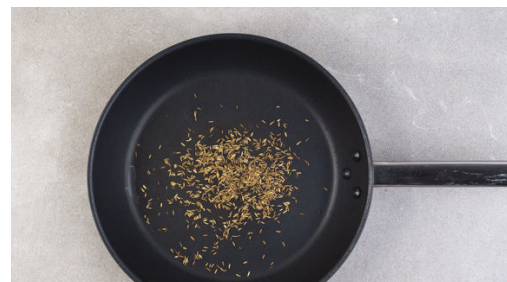
4. Rijst afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **spinazie** hand voor hand door de **rijst** zodat de **blaadjes** slinken. Breng de **rijst** op smaak met **1/2tl citroenrasp**, **1-2el citroensap**, de **helft van de Griekse kruidenmix** en peper en zout naar wens.



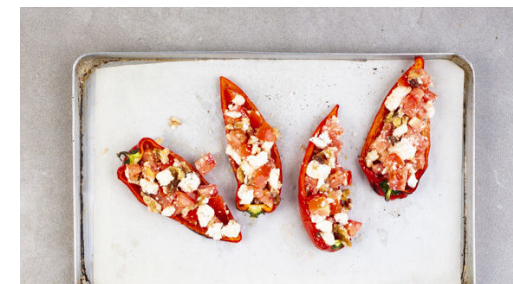
2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het met de **helft van het bouillonpoeder** toe zodra het water kookt. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Karwijzaad roosteren

Rooster de **helft van de karwijzaadjes** 2-3min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Roer daarbij regelmatig door om te voorkomen dat de zaadjes aanbranden. Bewaar de **rest van de karwij** voor een ander recept.



3. Paprika's vullen

Snijd de **tomaat** in blokjes. Verkruiemel de **feta**. Hak de **walnoten** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **tomaat** in een kom met de **feta**, **walnoten**, **knoflook**, **rozijnen** en 1el olijfolie en een snuf peper. Vul de **paprika's** met het **mengsel**. Bak 5-8min in de oven tot de **feta** lichtbruin is.



6. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **karwij**, **1/2tl citroenrasp**, 1el olijfolie en 1/4tl zout en een snuf peper. Serveer de **paprika's** met de **rijst** en de **yoghurtdip**.