



Paprika's gevuld met couscous 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 couscous en een topping van kruidige knapperige kikkererwten met een romige bieslook-yoghurtdip. Doe er nog een frisse salade bij en voilà: heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje tajinepasta
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g couscous ¹
- 2 rode paprika's
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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.

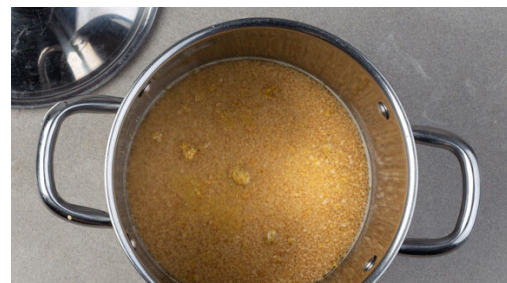
Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 28.9g, koolhydraten 127.7g, eiwit 35.7g



1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog. Meng de **kikkererwten** met de **tajinepasta**, de **geraspte kaas** en een flinke snuf zout en peper. 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). Neem uit de oven en laat afkoelen.



2. Couscous garen

Breng 200ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **helft van de couscous** toe en laat het afgedekt 8-10min wellen.



3. Paprika's roosteren

Snijd de **paprika's** in de lengte doormidden en verwijder de kern. Leg de **paprika's** op een tweede bakplaat met bakpapier met de gesneden kant naar boven. Wrijf ze in met 1tl olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout. Rooster de **paprika's** 10-15min in de oven, onder de bakplaat met de **kikkererwten**.



4. Yoghurdip maken

Hak de **knoflookbieslook** fijn. Roer het door de **yoghurt** met een snuf zout en peper. Bewaar in de koelkast tot het serveren.



5. Dressing maken

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



6. Paprika's vullen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met zout en peper. Meng de **peterselie** met de **couscous**, en voeg evt. 1el boter of olijfolie toe. Vul de **paprikahelften** met de **couscous** en serveer met een klodder **yoghurt**. Geef de **kikkererwten** en de **salade** erbij.