



Paprika's gevuld met quinoa en venkel

met kappertjes en kaas



40-50min



2 personen

Vandaag zet je gevulde paprika's - met een Italiaanse twist - op tafel. Je vult ze met volkoren quinoa, venkel, geraspte kaas, romig gesmolten mozzarella en kappertjes. Je zet ze in no-time in elkaar, en je oven doet de rest!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 100g geraspte Mozzarella ⁷
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- bakkwast

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 39.5g, koolhydraten 44.8g, eiwit 25.0g



1. Venkel snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in de lengte in vieren en hak 'em dan fijn, verwijder de stronk. Bewaar het evt. aanwezige **venkelloof** voor de garnering.



2. Venkel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 3el olijfolie. Bak de **gehakte venkel** en **knoflook** met 1/2tl zout ca. 5min. Snijd de **paprika's** doormidden en verwijder de kern. Rasp de **kaas** fijn.



3. Vulling maken

Voeg de **quinoa**, de **paprikapoeder** en 1el balsamicoazijn toe aan de **venkel** en bak ca. 1min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **geraspte kaas**, de **mozzarella** en de **kappertjes** erdoor. Proef en breng de **vulling** op smaak met peper.



4. Paprika's bakken

Bestrijk de buitenkant van de **paprikahelften** met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper. Vul de **paprikahelften** met de **quinoa**, houd de **rest van de vulling** afgedekt warm. Bak de **gevulde paprika's** 22-28min goudbruin in de oven. Bak de **paprika's** langer in de oven als je ze zachter wilt.



5. Garnering voorbereiden

Hak het **venkelloof** fijn.



6. Afmaken en serveren

Warm de **rest van de quinoa** evt. nog even snel op en serveer met de **paprika's**. Bestrooi met het **venkelloof**.