

Gevulde paprika

Benodigheden

- 4 rode paprika's
- 2 prei
- 1 teen knoflook of knoflookpoeder
- 1 blikje mais
- 1 bakje champignons
- 300 gr gehakt (eventueel)
- 200 gr witte rijst (eventueel)
- Olijfolie
- Kruiden: *koriander, paprikapoeder, zout, peper, peterselie (zelf naar smaak toevoegen)*
- Bakpapier



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven of je magnetron combi voor op 190°C.
2. Snijd de paprika's in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten. Leg de helften met de open kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Bereid de rijst zoals omschreven op de verpakking.
4. Snijd de prei en champignons, wok deze in een pan met olie, voeg de gesneden knoflook of knoflookpoeder toe.
5. In een andere pan de gehakt gaar rullen (circa 4 minuten).
6. Laat de mais uitlekken.
7. Voeg de rijst, prei, champignons, gehakt en mais samen en meng door elkaar.
8. Voeg naar smaak kruiden toe.
9. Vul de paprika's en besprenkel deze met elk ongeveer een halve eetlepel olijfolie
10. Bak de paprika's ongeveer 20 minuten zacht en gaar.

Eet smakelijk!