

Gevulde paprika met gehakt en rijst

Ingrediënten

- 4 grote paprika's
- 130 gr rijst (*bij voorkeur basmati*)
- 300 gr gehakt (*bij voorkeur varken/rund*)
- 1 grote ui , fijngesnipperd
- 2 el tomatenpuree (*geconcentreerd*)
- 1 tl provençaalse kruiden
- 1 tl kurkuma
- mespuntje cayennepeper
- 1 groentebouillonblokje

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking (*10 min*) .
3. Snijd 2cm onder het steeltje van de paprika's een kapje af , verwijder de zaadlijsten uit de paprika's alsook de zaadjes en het witte gedeelte van de kapjes.
4. Breng in een ruime pan water aan de kook en blancheer de paprika's en de kapjes 5 minuten .
5. Schep de paprika's met een schuimspaan uit het water en laat ze ondersteboven uitlekken .
6. Fruit de ajuin glazig in olijfolie , doe er het gehakt bij , het verkruimeld groentebouillonblokje en bak het gehakt rul .
7. Roer er 2 eetlepels tomatenpuree door en kruid met knoflook , provençaalse kruiden , curcuma en cayennepeper .
8. Meng de rijst door het gehakt , en vul de paprika's met het gehakt- en rijstmengsel .
9. Schik de gevulde paprika's in een ovenschotel (*kies een ovenschotel waarin de paprika's goed tegen elkaar zitten zodat ze niet omvallen*) .
10. Giet een bodempje kokend water in de ovenschotel en dek af met aluminiumfolie .
11. Zet de paprika's 20 minuten in de oven , haal het aluminiumfolie weg en laat nog 10 minuten verder bakken .