2A Vlees

Gevulde Halloween paprika’s

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met een beetje kruidenbouillon. Snijd ondertussen met een mes de bovenkant van de paprika’s af en verwijder de zaadjes. Snijd daarna voorzichtig de gezichtjes eruit en zet ze even apart. Verhit de olie in de pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de rundertartaar toe en bak deze rul en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Giet de rijst af en voeg, samen met de bladpeterselie en de kaas, toe aan de rundertartaar. Roer goed door elkaar. Vul de paprika's met de rijst en druk eventueel aan. Zet ze 10 minuten in de voorverwarmde oven in een ingevette ovenschaal of op een vel bakpapier. Dek vervolgens af met de kapjes en plaats nog 5 minuten terug in de oven.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g rundertartaar
- ☐ 2 paprika's
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 2 el geraspte kaas 30+
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el verse bladpeterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**473 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**48 g**