PS. food & lifestyle

2C Vlees

# Gevulde paprika met linzen

Bereidingstijd
50 minuten

Porties
Voor 2 personen

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Bak daarna de knoflook kort mee. Voeg de tartaar toe met peper, zout, cayennepeper en komijn en bak rul. Voeg de aubergine toe en roerbak nog circa 2 minuten mee. Zet het vuur uit en voeg de linzen en peterselie/koriander toe en roer door. Vul de paprikahelften met het mengsel. Vet de ovenschaal in, leg de paprika's met de open kant naar boven in de schaal en bestrooi met de kaas. Bak de gevulde paprika's 30-40 minuten in de oven.

## Ingrediënten

- ☐ 240-300 g rundertartaar
- ☐ 100 g linzen, gewassen en uitgelekt
- ☐ 100 g aubergine in stukjes
- ☐ 2 gele paprika's zaadlijsten verwijderd en over de lengte gehalveerd
- ☐ 1 rode ui, gesnipperd
- ☐ 4 el geraspte kaas 30+
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 2 el peterselie of koriander, grof gehakt
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ ½ tl cayennepeper
- ☐ ½ tl komijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **466 kcal** |
| Koolhydraten | **17 g** |
| Vet | **23 g** |
| Eiwit | **41 g** |