Bijgerechten

Mediterrane Gevulde Paprika's

Zoete rode paprika's gevuld met gekruide rijst, pijnboompitten en krenten, gebakken tot de paprika's zacht worden en rond hun geurige vulling inzakken.

Tijd 75 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- [ ] 6 hele Grote rode paprika's
- [ ] 150 g Witte ui, fijngesneden
- [ ] 50 g Pijnboompitten
- [ ] 15 g Verse munt, gehakt
- [ ] 60 ml Extra vergine olijfolie
- [ ] 8 g Fijn zout
- [ ] 200 g Langkorrelige witte rijst, gespoeld
- [ ] 3 teentjes Knoflookteentjes, fijngehakt
- [ ] 40 g Gedroogde bessen
- [ ] 15 g Platte peterselie, gehakt
- [ ] 400 ml Tomatenpassata
- [ ] 2 g Gemalen kaneel

Zo maak je het.

01 Breng een pan met gezouten water aan de kook. Voeg de gespoelde rijst toe en kook precies 7 minuten – je wilt dat de rijst halfgaar is, maar nog steeds kalkachtig in het midden. Laat goed uitlekken en verdeel het over een bakplaat om het koken te stoppen.

02 Verwarm de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en kook al roerend tot ze zacht en doorschijnend is, ongeveer 8 minuten. Voeg de knoflook en pijnboompitten toe; kook 2–3 minuten tot de pijnboompitten licht goudbruin zijn. Roer de krenten, kaneel en zout erdoor. Haal van het vuur.

03 Combineer de gebakken basis met de voorgekookte rijst, munt en peterselie. Gooi om gelijkmatig te verdelen. Smaak – de vulling moet krachtig gekruid zijn, omdat de rijst tijdens het bakken zout uit de passata absorbeert. Snij het kapje van de paprika's en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten. Vul elke paprika voor ongeveer driekwart; de rijst zal uitzetten.

04 Giet de tomatenpassata in de bodem van de ovenschaal rond de paprika's. Druppel olijfolie over de bovenkant. Dek het goed af met folie en bak gedurende 40 minuten op 180°C (350°F). Verwijder de folie en bak nog eens 15 minuten tot de paprikaschillen gerimpeld, zacht en licht verkoold aan de uiteinden zijn.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / stuffed-bell-peppers