

VEGETARISCH GEVULDE PUNTPAPRIKA'S

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 360 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 250 gr ongekookt bruine rijst
- 4 rode **puntpaprika's**
- 1 rood pepertje
- 2 koffielepels paprikapoeder
- 4 koffielepels Italiaanse kruiden
- 1 courgette
- 2 preiwitten
- 2 wortelen
- 2 lenteuitjes
- 1 blik tomaat in blokjes
- 300 gr linzen (blik)
- 40 gr geraspte kaas light



VOORBEREIDING

Snij de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snij de prei, courgette (zaadlijst verwijderen), wortelen, lenteuitjes in fijne blokjes. Snipper het pepertje fijn (zonder zaadjes). Verwarm de oven op 180°



BEREIDING

Bak de prei, wortelen, lenteui, courgette, pepertje en de kruiden aan. Voeg na 3 minuten de linzen en de tomatenblokjes toe. Laat ongeveer 5 minuten mee bakken. Vul hier de paprika's mee en strooi er de light kaas over. Zet het geheel in de oven gedurende 15 min.

Kook terwijl de rijst beetgaar en serveer de paprika's met de bruine rijst.

TIP

Je kan de linzen ook vervangen door puur en mager rundsgehakt.

De zoete puntpaprika begint stilletjesaan onze keukens te veroveren. Ze zijn vol van smaak maar nog veel zoeter dan hun collega's. De zoetwaarde van vruchten wordt uitgedrukt door de zogenaamde Brix-waarde. Ter vergelijking: sommige puntpaprika's halen een waarde van 9, een zoete appel een waarde van 10,5 tot 13. De gewone paprika's halen een waarde tot 7.

Een ander voordeel van de puntpaprika's is dat ze haast geen zaadlijsten bevatten en als het ware 'hapklaar' zijn. Dat maakt deze paprika handig voor gebruik: versnijden in ringen en het zomerse slaatje staat weer pittig. Of in de lengte doorsnijden en opvullen voor een smakelijk en origineel voorgerecht. Of gewoon uit het vuistje als aperitiefhapje of tussendoortje.

Puntpaprika's zijn echte vitamine C-bommetjes: op 100 gr bevat de puntpaprika 200 mg vitamine C en dat is vier keer meer dan een sinaasappel!

Deze elegante paprika is er in rood, groen en geel en heeft een heerlijk zoete smaak. Mooi meegenomen is zijn dunne pel waardoor schillen niet nodig is en hij makkelijker kan verteren dan de 'gewone' blokpaprika. En, er is ook een handige meeneem miniversie!

AANKOOP & BEWARING

Net als hun geblokte broers moeten puntpaprika's stevig in hun velletje zitten, glad en glanzend zijn. Paprika's leg je best niet in de koelkast, wel in een koele (ca. 10°C) kelder of berging. Zo kan je ze makkelijk een week bewaren. Een paprika rijpt immers nog wat door en te koud bewaard, valt het proces stil.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 26

eiwit 1,0 gr • koolhydraten 4,5 gr • suikers 3,5 gr

vit. A 0,09 mg • vit. B1 0,03mg • vit. B2 0,06 mg • vit. B6 0,15 mg • vit C 150 mg

calcium 20 mg • kalium 350 mg • natrium 10 mg • fosfor 5,0 mg

ijzer 0,4 mg • magnesium 10 mg

