Überfoot

4361110/06/1361

Health 4U

Gevulde paprika

met oreganogehakt

Voorgerecht voor 2 personen - Prijs per persoon: ca. € 2,40

Benodigdheden: • 2 rode paprika's
Voor de vulling: • 1 ui • olijfolie • 300 gram rundergehakt • 2 theelepels gedroogde oregano • 2 eetlepels ketchup • snufje nootmuskaat • 1 theelepel paprikapoer • 100 gram belegen kaas in blokjes • peper en zout

Voorbereiden:

1. Pel en snipper de ui.
2. Verwarm een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de ui op een zacht vuurtje mooi licht bruin. Laat afkoelen in een schaal.
3. Maak de vulling: voeg het gehakt bij de gebakken ui in de schaal en voeg de oregano, ketchup, nootmuskaat, het paprikapoeder en de blokjes belegen kaas toe. Meng alles goed door elkaar. Zet het gehaktmengsel in de koelkast en laat de smaken minimaal een half uur intrekken.
4. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 graden, (gasstand 3-4).
5. Beleg een bakplaat met bakpapier.
6. Snijd de paprika's doormidden en verwijder de pitjes en de zaadlijsten.
7. Vul de 4 halve paprika's met het gehaktmengsel.

Bereiden:

Zet de gevulde paprika's op de met bakpapier belegde bakplaat en zet de bakplaat in de oven. De paprika's zijn gaar na zo'n 20 tot 30 minuten.
Het gehakt moet dan mooi bruin zijn en de paprika's zijn wat geslonken en gedroogd.

Serveren:

Leg op ieder bord twee gevulde paprikahelften.

Eet smakelijk!

Tip: lekker met een simpele salade van plakjes tomaat en komkommer besprenkeld met een scheutje olie en azijn. Bestrooi met een snufje zout en peper.