

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.  
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

## Gevulde Paprika's (vegetarisch)

### Ingrediënten (2 pers.) :

- 2 grote paprika's
- 300 gram diepvriesspinazie in blokjes
- 100 gram zachte geitenkaas
- 100 gram champignons fijn gesneden
- klein handje pijnboompitten
- klein handje pitloze zwarte olijven fijn gesneden
- 1 ui fijn gesneden
- 1 teentje knoflook geperst
- olijfolie / snufje peper en zout/ beetje tijm en peterselie



### Bereiden:

Pak een hapjespan en begin met de spinazie te verwarmen op een laag vuurtje.  
Voeg na twee minuten de gesneden ui en champignons toe.  
Roer ook vast de knoflook door de pan. Blijf een beetje roeren en hou het vuur laag voor nog eens vijf minuten.  
Voeg tenslotte de geitenkaas, pijnboompitten, olijven en de kruiden toe en roer alles goed door elkaar en blijf het geheel nog een minuutje verwarmen.  
Was de paprika's, snijd de top eraf en verwijder de zaadlijsten. Nu kan je de paprika's gaan vullen.  
De paprika's hoeven alleen nog in de oven voor circa 20 minuten op 190 graden.  
Lekker bij rijst!

Eet smakelijk!