

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

Gevulde paprika met yoghurtsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

300 gram witte rijst
4 rode paprika's
1 courgette
2 tenen knoflook
2 eetlepels olijfolie
350 gram vegetarisch kruimig gehakt
150 gram Griekse Yoghurt

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 220 °C. Pak vervolgens een pan en vul die met water, breng dit aan de kook. Pak de paprika's en snij deze door midden, verwijder ook de zaadlijsten. Als het water kookt kun je de 300 gram witte rijst al roerend toevoegen. Laat de rijst in een afgesloten pan 8 minuten zachtjes koken. Stop ondertussen de paprika helften in de oven, leg ze met de bolle kant op de bakplaat en rooster deze 12-15 minuten.

Stap 2: Pak de courgette en snijd deze in kleine blokjes. Hak vervolgens de knoflook fijn. Als de rijst 8 minuten gekookt heeft giet deze af en laat het goed uitlekken. Pak een koekenpan en verhit de 2 eetlepels olijfolie. Voeg de blokjes courgette toe en laat deze 3 minuten meebakken, bak vervolgens ook de knoflook 1 minuut mee. Vervolgens voeg je het gehakt toe en bak deze omscheppend in 7 minuten gaar.

Stap 3: Pak 150 gram yoghurt en roer deze goed los in een bakje. Pers het laatste teentje knoflook boven de yoghurt uit. Roer de knoflook door de yoghurt.

Stap 4: Haal de paprika's uit de oven. Breng het gehaktmengsel op smaak met peper. Leg de paprika's op 4 borden en dep ze droog met keukenpapier. Schep wat gehaktmengsel in de paprika's en doe er wat knoflookyoghurt overheen. Serveer de paprika's met de rijst en de rest van het gehaktmengsel.



Eet Smakelijk!