



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 27
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevulde paprika's met parelcouscous en zonnebloempitten

Paprika's met zachte parelcouscous en zonnebloempitten

De gele paprika begint als groene paprika en verkleurt langzaam naar geel, naarmate hij rijper wordt. Deze paprika is zoeter dan de groene variant maar wat frisser dan de rode paprika. Je vult de paprika met onder andere parelcouscous. Lees op ons blog meer over het verschil tussen parelcouscous en "gewone" couscous.



30-35 min



gemakkelijk



Gele paprika



Zonnebloempitten



Ui



Knoflookteen



Oregano



Parelcouscous



Lenteui



Grana padano



Mesclun

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika	2	4	6	8	10	12
Zonnebloempitten (g) 15	10	20	30	40	50	60
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Oregano (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1	85	170	250	335	420	500
Lenteui ⊕	2	3	4	5	6	7
Grana padano (g) 7	50	75	100	125	150	175
Mesclun (g)	30	60	90	120	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van noten pinda's

Benodigdheden

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 617 kcal calorieën | 24 g eiwit | 73 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de bovenkant van de paprika en zorg dat je deze er later weer op kunt leggen. Verwijder de zaadlijsten en leg de paprika's (incl. bovenkant) in een ovenschaal met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie, bestrooi met peper en zout en laat de paprika's voorgaren in de oven.

2 Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.

4 Verhit de overige olijfolie in de pan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de oregano en parelcouscous toe, breng op smaak met peper en zout en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de parelcouscous, afgedekt, 10 minuten. Roer tussendoor een paar keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.

5 Snijd de lenteui in fijne ringen. Voeg de helft van de lenteui, de helft van de zonnebloempitten en de helft van de grana padano toe aan de parelcouscous en meng goed. Haal de paprika's uit de oven, vul deze met parelcouscous en dek af met de bovenkant. Bak de paprika's nog 10 minuten in de oven.

6 Maak een salade van de mesclun, de overige lenteui, de overige grana padano en de overige zonnebloempitten in een saladekom. Breng op smaak de extra vierge olijfolie, peper en zout.

7 Verdeel de gevulde paprika's over de borden en serveer met de salade.

