

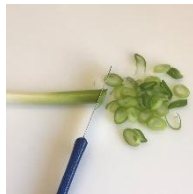
Gevulde paprika's gehakt

Wat heb je nodig

2 rode paprika's	2 eetlepels tomatenpuree
1 gele paprika	30 gram geraspte kaas
1 ui	1 snufje komijnpoeder
2 bosuitjes	1 snufje paprikapoeder
1 tomaat	1 snufje peper
200 gram gehakt	1 mespuntje zout
1 blikje mais (75 gram)	1 eetlepel olie + olie om in te vetten



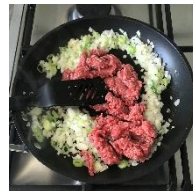
Was de paprika's en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de rode paprika's in de lengte doormidden en haal de zaden eruit.
Snijd de gele paprika doormidden en haal de zaden eruit.
Snijd de helft in kleine stukjes en bewaar de andere helft in de koelkast.



Was de tomaat en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de tomaat in kleine stukjes.
Was de bosuitjes en snijd ze in dunne ringetjes.
Doe 2 eetlepels bosuitjes in een schaal, zet apart voor de garnering.



Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Vet een ovenschaal in met olie.
Zet de oven op 200 graden.
Doe 1 eetlepel olie in de koekenpan en zet hem op de kookplaat.



Zet de kookplaat op de middelste stand en laat de olie warm worden.
Doe de ui en de rest van de bosuitjes in de koekenpan.
Bak ze al omscheppend 2 minuten.
Doe het gehakt erbij en bak het al omscheppend 3 minuten.



Doe de komijnpoeder, het paprikapoeder, de peper en het zout erbij.
Doe de gele paprika erbij en roer alles door elkaar.
Doe de stukjes tomaat erbij en schep het er doorheen.
Laat het 5 minuten stoven op de laagste stand.



Doe de mais erbij en roer alles door elkaar.
Zet na 5 minuten de kookplaat uit.
Vul de paprika-helften met het gehaktmengsel.
Bestrooi ze met de apart gehouden bosui en geraspte kaas.



Zet de gevulde paprika's in de ovenschaal.
Zet de ovenschaal op het rooster in de oven.
Bak de paprika's in ongeveer 30 minuten gaar.
Eet dit met gekookte rijst.