

Gevulde paprika's spinazie

Wat heb je nodig

2 paprika's
200 gram gehakt
200 gram verse spinazie (gewassen)
250 gram champignons

1 mespuntje zout
1 snufje peper
1 eetlepel olie
olie om in te vetten



Was de paprika's en dep ze droog met keukenpapier.
Snij de paprika's in de lengte doormidden.
Snij de steelaanzet eraf en haal de zaden eruit.
Leg de paprika's op een bord.



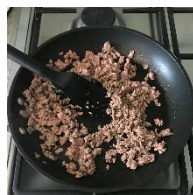
Maak de champignons schoon.
Haal de steeltjes uit de champignons.
Snij de champignons in kleine stukjes.
Leg de stukjes champignons op een bord.



Snij de spinazie in stukken en leg ze op een bord.
Zet de oven op 200 graden.
Vet een ovenschaal in met olie.



Doe 1 eetlepel olie in de koekenpan.
Zet de koekenpan op de kookplaat, op de middelste stand.
Laat de olie warm worden (uitlopen).
Doe het gehakt in de koekenpan.



Bak het gehakt, al omscheppend, rul.
Dit duurt ongeveer 3 minuten.
Doe de champignons in de koekenpan.
Doe de spinazie er ook bij.



Roer alles voorzichtig door elkaar.
Bak het al omscheppend 5 minuten.
Doe de peper en het zout erbij en roer het er door.
Zet de kookplaat uit.



Vul de paprika-helften met het gehaktmengsel.
Zet de gevulde paprika's in de ovenschaal.
Zet de ovenschaal op het rooster in de oven en bak 30 minuten.
Lekker met gekookte rijst.