



Gevulde paprika uit de oven

met champignons en notenrijst

Wist je dat gele en rode paprika's beginnen als groene paprika's en verkleuren naarmate ze rijper worden? De groene paprika is eigenlijk onrijp, waardoor de smaak meestal ook wat bitterder en kruidiger is.

35 min | 600 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Groene paprika	st	1	2	3	4
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Zadenmix	g	15	25	25	50
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	150	300	400	600
Champignons	g	200	300	400	500
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Was de paprika, snijd doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika helften in een ovenschaal en plaats alvast in de oven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af, meng de zadenmix door de rijst en laat afgedekt nagaren. Besprenkel voor het serveren met olijfolie extra vierge.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Bak ook de tomaat mee en breng op smaak met de helft van de oregano, zout en peper.
4. Vul de halve paprika's met het groentemengsel en bak nog 5 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de grilstand aan.
5. Serveer de gevulde paprika's met de notenrijst en garneer met de rest van de oregano.

Tip: het is ook lekker een oregano olie te maken en deze over de rijst te sprenkelen. Gebruik bijvoorbeeld een vijzel. Geen tijd of zin om de oven te gebruiken? Dan kun je de paprika ook klein snijden en roerbakken met de andere groenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

