



Gevulde puntpaprika's met rundergehakt en groentefrietjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht is een vitaminebommetje! Dat komt omdat paprika heel veel vitamine C bevat. Wist je dat een rode paprika 2 keer zo veel vitamine C bevat als een groene paprika? Daarom vullen we ze vandaag met heerlijk rundergehakt en serveren we ze samen met groentefrietjes. Beter kun je jezelf niet verwennen.

30 min | 571 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
Groentefrietjes	g	200	400	500	800
Puntpaprika	g	175	350	600	700
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	20	35	50	70
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Doe de groentefrietjes in een kom en besprenkel met olie. Spreid uit over de bakplaat en breng op smaak met zout en peper. Bak de groentefrietjes in 20-25 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
3. Was de paprika's. Snijd in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprikahelften alvast op de bakplaat bij de frieten en bak mee.
4. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een bakpan en bak het gehakt samen met de knoflook 1-2 minuten. Roer de tomatenpuree erdoor en breng op smaak met zout en (chili) peper. Voeg een klein scheutje water toe. Hak de peterselie grof en schep de helft door het gehaktmengsel.
5. Vul de paprika's met het gehaktmengsel en leg ze in een ovenschaal. Plaats terug in de oven en zet nog 3-4 minuten de ovengrillstand aan. Serveer de gevulde paprika's met de groentefrietjes en garneer met de overgebleven peterselie. Lekker met een lepel mayonaise!

Tip: Heb je geen zin om de paprika te vullen en in de oven te bakken? Dan kun je ze natuurlijk ook klein snijden en samen met het gehakt bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

