

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
3 paprika's (kleur naar keuze)
150 gr rundergehakt
100 gr couscous
125 gr champignons
1 ui
1 teentje knoflook
1 kippenbouillonblokje
Italiaanse kruiden

GEVULDE PAPRIKA'S MET COUSCOUS

Bevat per portie: Kcal: 425 | Eiwit: 24,8 gr | Koolhydraten: 54,6 gr | Vet: 12,5 gr | Vezels: 6,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Snij de paprika's in de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit.
• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de champignons in plakjes of stukjes.
• Bereid de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking. Gebruik hiervoor kippenbouillon.
• Bak in een koekenpan het gehakt, de ui, knoflook en champignons gaar. Maak op smaak met peper en Italiaanse kruiden.
• Neem een grote kom of pan en meng alle gebakken ingrediënten door de couscous. Dit gaat het makkelijkst met een vork.
• Verdeel het mengsel over de paprika's.
• Zet de gevulde paprika's ongeveer 20 minuten in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Het bovenste laagje van de couscous wordt een beetje krokant tijdens het bakken. Als je dit niet lekker vindt kun je de paprika's ook anders vullen. Namelijk door de bovenkant eraf te snijden, (dan schoonmaken en vullen) en deze er tijdens het bakken weer bovenop te zetten.