



KOKEN MET EEN BUDGET

Gevulde paprika met bulgur en linzen

BIJGERECHT

🕒 15 + 20 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 2 paprika's
- 🥕 75 g bulgur
- 🥕 ½ rode ui
- 🥕 1 wortel
- 🥕 ¼ courgette
- 🥕 ½ el olijfolie
- 🥕 ½ tl komijnpoeder
- 🥕 ½ tl paprikapoeder
- 🥕 ½ el tomatenpuree
- 🥕 scheutje water
- 🥕 125 g bruine linzen (uit blik)
- 🥕 peper en zout
- 🥕 10 g geraspte kaas
- 🥕 verse koriander
- 🥕 sesamzaadjes

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Snijd de ui fijn en de wortel en courgette in kleine blokjes.
3. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes.
4. Breng in een pan 150 ml water aan de kook en kook de bulgur tot deze al het water heeft opgenomen.
5. Zet een koekenpan op het vuur en bak hierin de ui, wortel en courgette in wat olijfolie.
6. Voeg de komijnpoeder, paprikapoeder en tomatenpuree toe en bak dit een paar minuten mee.
7. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.
8. Voeg de laatste 3 minuten de bruine linzen toe en verwarm deze mee met de groenten.
9. Doe daarna de gekookte bulgur erbij en roer alles door elkaar.
10. Breng eventueel op smaak met extra peper en zout.
11. Leg de paprika's op een bakplaat en vul de met de bulgur-groenten mix.
12. Verdeel er vervolgens wat geraspte kaas overheen en zet de bakplaat vervolgens in de oven.
13. Bak de paprika's nog zo'n 20 minuten.
14. Serveer de paprika's meteen met een salade en garneer met verse koriander en sesamzaadjes.



Bron: leukerecepten.nl