



Gevulde paprika met couscous en tonijn

2 personen – hoofdgerecht

15 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g biologische volkorencouscous
- 1 zak paprikamix
- 150 g rode uien
- 2 g verse peterselie
- 160 g tonijn in zonnebloemolie in blik
- 1 tl ras el hanout
- 100 g cottagecheese

MATERIAAL: airfryer,

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd ondertussen het kapje van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
3. Snipper de uien, snijd de peterselie fijn.
4. Giet de tonijn af, bewaar de helft van de olie.
5. Verhit de tonijnolie in een hapjespan en fruit de ui 4 minuten.
6. Voeg de ras el hanout, de tonijn en de helft van de peterselie toe.
7. Meng het tonijnmengsel met de couscous en breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Vul de paprika's met het couscousmengsel en verdeel de cottagecheese en peterselie erover.
9. Dek af met de paprikakapjes.
10. Verdeel over het mandje van de airfryer en bak 15 minuten op 180 °C.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

