



Mediterrane paprika's met geitenkaas en linzen

2 PERSONEN

🕒 20 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 1 rode uien
- 🥬 ½ teen knoflook
- 🥬 1 el milde olijfolie
- 🥬 1½ el Franse ratatouille-kruiden
- 🥬 400 g tomatenblokjes in blik
- 🥬 4 paprika's
- 🥬 400 g linzen in blik
- 🥬 ½ courgette
- 🥬 100 g verse geitenkaas naturel

MATERIAAL: braadslee

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de ui in halve ringen en de knoflook fijn.
3. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en ⅓ van de Franse ratatouille-kruiden 5 minuten op laag vuur.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
5. Snijd ondertussen de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
6. Bewaar de kapjes.
7. Doe de linzen in een vergiet en spoel af onder koud stromend water.
8. Laat uitlekken.
9. Snijd de courgette in kleine blokjes en meng met de rest van de Franse ratatouille-kruiden door de linzen.
10. Breek de geitenkaas in stukken en schep voorzichtig door de linzen.
11. Verdeel de vulling over de paprika's en leg de kapjes erop.
12. Verdeel de tomatensaus over de braadslee en zet de paprika's erin.
13. Bak ca. 30 minuten in het midden van de oven.

TIP: Lekker met verse krulpeterselie.

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

