



Mediterrane paprika's met hazelnoten en bulgur

2 PERSONEN

🕒 15 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 100 g bulgur
- 🍲 2 rode puntpaprika's
- 🍲 125 g verse gegrilde groentemix
- 🍲 125 g mediterrane tapenade
- 🍲 2 el hummus
- 🍲 100 g Griekse yoghurt
- 🍲 25 g hazelnoten
- 🍲 2 takjes verse tijm

MATERIAAL: bakplaat en bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Halveer ondertussen de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
4. Laat het steeltje zitten.
5. Snijd de gegrilde groente in stukjes en meng samen met de tapenade door de bulgur.
6. Vul de paprika's met de bulgur en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Zet ca. 20 minuten in de oven.
8. Meng ondertussen de hummus met de yoghurt.
9. Rooster de hazelnoten in een koekenpan zonder olie of boter goudbruin.
10. Ris de blaadjes van de takjes tijm en voeg toe.
11. Haal de noten uit de pan, laat afkoelen en hak grof.
12. Bestrooi de paprika's met de hazelnoten en serveer met de hummusyoghurt.

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

