



Gevulde paprika's met spinazie, tonijn en ei

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 20 +25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 rode paprika's
- 🍴 160 g tonijn in olijfolie
- 🍴 1 middelgrote ui
- 🍴 ½ courgette
- 🍴 200 g verse spinazie
- 🍴 50 g zuivelspread
- 🍴 4 middelgrote scharreleieren

MATERIAAL: ovenschaal (20 x 20 cm, ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten, maar laat het steeltje eraan.
3. Laat de tonijn uitlekken maar vang de olie op.
4. Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes van een ½ cm.
5. Verhit 2 el tonijnolie in een hapjespan en bak de ui en courgette 5 minuten op middelhoog vuur.
6. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken.
7. Meng de tonijn en zuivelspread erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Zet de paprika's in de ovenschaal.
9. Verdeel het mengsel over de paprika's en maak een klein kuiltje in het midden.
10. Breek boven elke paprika 1 ei, bestrooi met peper en eventueel zout.
11. Bak ca. 25 minuten in de oven.

BRON: ah.nl

