

2019 januari

Nijmegen Noviomagum · Winter

Gevulde puntpaprika's

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
basmatirijst	140	g
ui	200	g
gehakt	400	g
baharat	1,5	el
gemalen kardamonzaad	0,5	tl
bladpeterselie	2,5	el
dille	2	el
munt	1,5	el
suiker	1,5	tl
olijfolie	2	el
zeezout		
peper		
puntpaprika	8	
tomaat	170	g
groentebouillon	0,5	L

Vulling bereiden

Breng water aan de kook met zout, voeg de rijst toe en laat ongeveer 4 minuten koken. Giet de rijst af en spoel met koud water. Zet opzij

Hak de ui grof.

Rooster de verschillende droge kruiden in een droge koekenpan. Het is de bedoeling dat je de kruiden begint te ruiken. Voeg dan olijfolie en de gehakte ui toen smoor alles gedurende ongeveer 7 minuten. Roer regelmatig om.

Hak de bladpeterselie, de dille en de munt fijn.

Doe dit mengsel dan samen met de rijst, het gehakt, de overige kruiden, suiker en wat zout in een grote mengkom. Meng goed met je handen.

Vullen paprika

Kerf de puntpaprika's in met een mes. Snij van het topje naar beneden en maak een snee ongeveer 3/4 van je paprika. Verwijder de zaadjes binnenin en vul de paprika met de vulling. Dit is wat prutswerk.

Bereiding

Doe de tomaat en de ui in een grote koekenpan, waar je een passende deksel voor hebt. Leg de paprika's op de tomaat en de ui. Leg ze dicht tegen elkaar met de opening naar boven.

Giet de bouillon over de paprika's tot ongeveer 1 cm boven de paprika's. Voeg nog wat zout en peper toe.

Zet het deksel op de pan en zet op een zeer laag vuurtje. De bouillon moet niet koken, maar goed heet worden. Zorg ervoor dat het deksel goed sluit zodat er stoom in de pan blijft.

Controleer af en toe de paprika's - laat ze niet te gaar worden, anders vallen ze uit elkaar.

Serveer warm, niet heet of op kamertemperatuur.