



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Lamuyo paprika's met bulgur en rundergehakt

Deze extra grote paprika's zijn gemakkelijk te vullen

De grote, rode paprika die je in dit recept gebruikt is een lamuyo paprika. Dit is de grote, langgerekte versie van zijn bekendere neefje en komt uit Spanje. Je vult hem met bulgur, rundergehakt, tomaat en bosui. Houd je wat van de lamuyo paprika over? De paprika is geroosterd op de grill ook heerlijk.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Synera (rood)



Rode lamuyo paprika



Volkoren bulgur



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Bosui



Rundergehakt



Tijm



Paprikapoeder



Komijnkaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode lamuyo paprika	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Bosui	2	4	6	8	10	12
Rundergehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijnkaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel,
bakplaat met bakpapier,
wok of hapjespan

Voedingswaarden 789 kcal | 50 g eiwit | 69 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 15 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook 175 ml water per persoon met een snufje zout in een pan met deksel voor de bulgur.

2 Snijd de paprika in de lengte doormidden, leg met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bak 10 – 12 minuten in de oven.

3 Kook ondertussen de bulgur, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog.

4 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart.

5 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg het rundergehakt, de tijm en paprikapoeder toe en rul 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de tomaat, het witte gedeelte van de bosui, de bulgur en de helft van de komijnkaas toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Haal de paprika uit de oven, vul deze met de bulgur (zie tip), bestrooi met de overige komijnkaas, het groen van de bosui en de overige olijfolie en bak de gevulde paprika nog 5 minuten in de oven.

7 Leg op elk bord een gevulde paprika (en verdeel eventueel de extra bulgur over de borden).

Tip! Let je op je inname van calorieën? Gebruik dan de helft van de kaas en eventueel wat minder gehakt.

Past niet alle bulgur in de paprika? Houd dan de overige bulgur afgedekt warm in de wok of hapjespan en serveer naast de gevulde paprika's.

