



Gevulde paprika met Italiaanse kip

Met champignons, zilvervliesrijst en veldsla



Zilvervliesrijst



Rode paprika ✨



Champignons ✨



Italiaans gemarineerde
kipfiletreepjes ✨



Kookroom



Veldsla ✨



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht ziet er niet alleen mooi uit, het is ook nog eens snel klaar. Terwijl de paprika's in de oven garen, bereid jij de vulling. Paprika's bevatten veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Wist je ook dat een rode paprika twee keer zoveel vitamine C bevat als de groene variant? Vitamine C draagt onder andere bij aan een goede weerstand en een gezonde energiepeil.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom, keukenpapier, bakplaat met bakpapier en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde paprika met Italiaanse kip**.



1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de rijst. Kook de **rijst**, afgedekt, 8 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 10 minuten staan met het deksel op de pan. Giet af indien nodig en laat uitstomen zonder deksel.



2 PAPRIKA BEREIDEN

Snijd ondertussen de **paprika** in de lengte door de helft. Verwijder de zaadlijsten, maar laat het groene deel van de steel aan de **paprika**. Leg de halve **paprika**'s met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprika**'s 10 – 15 minuten in de oven.



3 BAKKEN

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreetjes** en **champignons** 4 – 5 minuten. Voeg de **kookroom** en ¼ blokje kippenbouillon per persoon toe. Laat het geheel 5 minuten zachtjes inkoken.



4 SALADE MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** door de dressing.



5 PAPRIKA'S VULLEN

Meng de zilvervliesrijst met de kip-champignonsaus in de hapjespan. Vul de gebakken **paprika**'s met het mengsel.



6 SERVEREN

Verdeel de **paprika**'s over de borden en serveer de **salade** ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Italiaans gemarineerde kipfiletreetjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) ⁷⁾	100	200	300	400	500	600
Veldsla (g) ²³⁾ *	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3427 / 819	642 / 154
Vet totaal (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,9
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

⁷⁾ Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: ²³⁾ Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

