

GEVULDE PAPRIKA MET GRIEKSE RIJST

Stuffed peppers with
greek rice

Door / By: Viktor Proesmans





INGREDIËNTEN

Voor 4 personen:

Voor de gevulde paprika:

- Olijfolie
- 350g champignons
- 1 ajuin
- 6 grote paprika's
- 300g Griekse pasta
- 2 handjes walnoten
- 100g ricotta
- 200g feta kaas
- ¼ peper
- peper en zout
- kaneel
- kruiden: basilicum, oregano, chilivlokken en dragon
- Optioneel spinazie

Voor de tomatensaus:

- Olijfolie
- 1 ajuin
- 2 teentjes knoflook
- 500g tomatenpuree
- peper en zout
- kruiden: basilicum, oregano en dragon

BEREIDING

Gevulde paprika

1. Bak de Griekse pasta voor in olijfolie en voeg wat peper en zout toe. Voeg er daarna water en een blokje bouillon aan toe. Laat zachtjes koken.
2. Snij de champignon, de peper en de ajuin in blokjes. Begin met de ajuin te bakken in een pan en vervolgens de champignons, peper en eventueel de spinazie toe.
3. Rooster de walnoten.
4. Zodra de pasta gaar is voeg de groenten en walnoten toe. Snij vervolgens de feta in blokjes en voeg het samen met de ricotta toe, meng het geheel. Voeg vervolgens de kruiden en kaneel nog toe. De vulling is hierna klaar.
5. Snij de bovenkant van de paprika's open en verwijder het binnenste gedeelte. Vul de paprika's daarna met de vulling en leg de paprika's in de oven.
6. Laat het tot slot 35 minuten in de oven op 180 graden.

Tomatensaus

1. Giet wat olijfolie in een pan en voeg de tomatenpuree toe.
2. Snij de knoflook en ajuin in kleine blokjes en voeg het toe aan de saus.
3. Kruid het geheel nog wat bij tot het op smaak is.



INGREDIENTS

For 4 persons:

For the stuffed peppers:

- Olive oil
- 350g mushrooms
- 1 onion
- 6 large peppers
- 300g Greek pasta
- 2 handfuls of walnuts
- 100g ricotta
- 200g feta cheese
- ¼ pepper
- pepper and salt
- cinnamon
- herbs: basil, oregano, chili flakes and tarragon
- Optional spinach

For the tomato sauce:

- Olive oil
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 500g tomato paste
- pepper and salt
- herbs: basil, oregano and tarragon

PREPARATIONS

Stuffed paprika

1. Pre-fry the Greek pasta in olive oil and add some salt and pepper. Then add water and a cube of stock. Let it boil gently.
2. Cut the mushroom, pepper and onion into cubes. Start with frying the onion in a pan and then add the mushrooms, pepper and possibly the spinach.
3. Roast the walnuts.
4. Once the pasta is cooked add the vegetables and walnuts. Then cut the feta into cubes and add it along with the ricotta mix. Then add the spices and cinnamon. The filling is then ready.
5. Cut open the top of the peppers and remove the inner part. Then fill the peppers with the filling and put the peppers in the oven.
6. Finally, leave it in the oven at 180 degrees for 35 minutes.

Tomato sauce

1. Pour some olive oil into a pan and add the tomato paste.
2. Cut the garlic and onion into small cubes and add it to the sauce.
3. Season the whole a little more until it is to taste.