

Gevulde paprika's op z'n Midden-Oosters

4 personen

45 minuten

Eenvoudig, maar toch origineel: deze Midden-Oosters getinte gevulde paprika's. Heerlijk op een donkere avond met wat vers afgebakken brood bijvoorbeeld.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 paprika's
- 500 gram gemengd gehakt
- 1 ui
- 100 gram parelcouscous
- 200 gram geraspte kaas
- 50 gram verse koriander
- 50 gram amandelschilfers
- gemalen komijn
- peper en zout
- olijfolie



 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Gaar de couscous zoals aangegeven op de verpakking, giet af, spoel onder koud water en laat uitlekken.
3. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt op een zacht vuurtje mooi rul. Snij de ui in fijne snippers en bak mee met het gehakt.
4. Leg wat keukenpapier in een schaal en laat het gehakt rustig uitlekken zodat het meeste vet weg is.
5. Snij de 4 paprika's in de helft, het is leuk wanneer elke helft nog een half steeltje heeft. Verwijder met een mesje voorzichtig de zaadjes en witte zaadlijsten.
6. Doe het gehakt en de couscous in een grote mengkom.
Snij of hak de koriander fijn en meng onder het gehakt/couscous mengsel.
7. Kruid met peper, zout en voldoende komijn.
8. Vul de paprika's met het gehaktmengsel en plaats ze in een grote ovenschaal.
9. Bestrooi met wat gemalen kaas en amandelschilfers en zet ze nog een 15 minuutjes in de voorverwarmde oven.

Smakelijk!