



GEVULDE PAPRIKA MET GEHAKT

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Spanje (fusion)

Gang: Hoofdgerecht / Bijgerecht

Hoeveelheid: 6 stuks

Tijd: 50 minuten

Ingrediënten:

- **3 paprika's**
- **2 el olijfolie**
- **300 gram gehakt**
- **1 klein blikje maïs, uitgelekt**
- **60 gram geraspte kaas**
- **½ tl komijn**
- **½ tl paprikapoeder**
- **½ tl cayennepeper**
- **versgemalen zwarte peper**
- **fijn zeezout**
- **2 tenen knoflook, uitgeperst**
- **1 uitje, fijngesnipperd**
- **2 el tomatenpuree**
- **1 tomaat, in blokjes gesneden**
- **200 ml zure room**
- **2 lente-uitjes, in ringetjes gesneden (groene en witte gedeelte gescheiden)**

Bereiding:

- Verwarm alvast je oven voor op 200°C.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het witte gedeelte en de helft van het groene gedeelte van de lente-ui toe (bewaars het restant van de groenen ringetjes voor de garnering) en bak 2 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog eens 1 minuutje mee.
- Verhoog het vuur iets, voeg het gehakt toe en bak het vlees rul.
- Strooi peper, zout, komijn, cayennepeper en paprikapoeder en bak al roerend even mee.
- Verlaag het vuur iets en voeg de tomatenpuree toe. Bak de puree 2 minuten mee om te ontzuren.
- Voeg de tomatenblokjes toe en stoof deze 3 minuten mee.
- Voeg als laatste de uitgelekte maiskorrels toe en laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Halveer ondertussen de paprika's over de lengte en verwijder de zaadlijsten.
- Vul de paprika met het gehaktmengsel en bestrooi ze met de overgebleven groenen lente-uiringetjes en de kaas.
- Leg de gevulde paprikahelften in een passende ovenschaal en bak ze 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Serveer de paprika's met een frisse schep zure room.

¡Que aproveche! Disfruta cada bocado de este plato lleno de color y sabor

18-11-2025