



## Gevulde paprika met rijst en groenten

*Kleurrijke paprika's gevuld met een hartige mengeling van rijst, tomaat en kruiden, in de oven gegratineerd met kaas. Een simpele klassieker die iedereen lust.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN | PORTIES | CATEGORIE   |
|---------------|----------|---------|-------------|
| 20'           | 45'      | 4       | Ovenschotel |

### Ingrediënten

- 4 grote paprika's (gemengde kleuren)
- 200 g langkorrelige rijst
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes (uit blik)
- 150 g maïskorrels (uit blik of diepvries)
- 100 g geraspte kaas
- 2 el olijfolie
- 1 kl oregano

1 kl paprikapoeder  
een handvol verse peterselie  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Kook de rijst beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking, doorgaans 10 tot 12 minuten. Giet af en laat uitlekken.
3. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten en witte schotten. Bewaar de kapjes.
4. Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde ui en de fijngehakte knoflook gedurende 3 tot 4 minuten tot ze glazig zijn.
5. Voeg de tomatenblokjes, de maïskorrels, de oregano en het paprikapoeder toe. Laat het geheel 5 minuten zachtjes sudderen. Kruid bij met zout en peper.
6. Neem de pan van het vuur en meng de uitgelekte rijst door de tomatensaus.
7. Verdeel het rijstmengsel over de paprika's en zet ze rechtop in een ingevette ovenschotel. Leg de kapjes er naast of terug op als deksel.
8. Bestrooi de gevulde paprika's met de geraspte kaas en zet de schaal in de voorverwarmde oven. Bak gedurende 30 minuten tot de paprika's zacht zijn en de kaas goudbruin kleurt.
9. Haal de schaal uit de oven, bestrooi met de gehakte verse peterselie en dien warm op.

### Tip

Gebruik paprika's die stevig op de bodem staan. Is dat niet het geval, snijd dan een dun schijfje van de onderkant af zodat ze stabiel in de schaal staan zonder dat u een gat snijdt.

### Lekker met

Een groene salade of een stuk knapperig stokbrood past hier uitstekend bij.

### Dranktip

Een lichte rode wijn zoals een jonge Barbera d'Asti of een frisse rosé sluit goed aan bij de smaken van tomaat en kruiden.