

Gevulde paprika



Fase 2 Reflex Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Vet een ovenschaal in met roomboter.
3. Snij de geitenkaas in schijfjes / stukjes, net welke je hebt.
4. Was en snij de spitskool en de prei.
5. Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten.
6. Plaats de paprikahelften in de ovenschaal.
7. Leg enkele geitenkaas stukjes of een schijfje onderin de paprikahelften.
8. Snij de ui in stukjes.
9. Snipper de knoflook en gember fijn.
10. Verwarm de olijfolie.
11. Roerbak de ui, spitskool en prei een paar minuten.
12. Voeg de zout, peper, knoflook en gember toe.
13. Vul je paprikahelften met het spitskoolmengsel.
14. Plaats voor ongeveer 30 minuten in de oven.
15. Kook de rijst gaar.
16. Het overgebleven spitskoolmengsel heb ik door de rijst gedaan.
17. Meng vlak voor het serveren de rucola door de rijst.
18. Leg de paprika op de rijst-rucola.

Eet smakelijk.

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor

2 personen

- 100 gram zilvervliesrijst
- 1 rode paprika
- 300 gram spitskool
- 1 prei
- 1 ui
- Rucola, flinke handvol
- 75 gram geitenkaas
- 1 flinke teen knoflook
- Stukje verse gember
- Zout en peper
- Olijfolie
- Roomboter

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

