

Gevulde paprika met peulvruchten



Fase 2 RefleX Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Vet een ovenschaal in met roomboter.
3. Halveer de rode paprika en leg de helften in de ovenschaal.
4. Snipper de ui en knoflook.
5. Snij de geitenkaas in stukjes.
6. Verwarm de olijfolie in de koekenpan.
7. Fruit de ui en knoflook een paar minuutjes.
8. Voeg de bonen en kerriepoeder toe.
9. Voeg naar smaak zout en peper toe.
10. Laat een paar minuutjes zachtjes bakken.
11. Leg een deel van de geitenkaas onderin de paprika helften.
12. Schep half vol met het bonenmengsel en druk dit een beetje aan met de bolle kant van een lepel.
13. Verdeel de rest van de geitenkaas over de bonen.
14. En schep de rest van het bonenmengsel over de paprika helften.
15. Strooi de geraspte kaas erover.
16. Plaats voor 25 minuutjes in de oven.
17. Maak ondertussen de salade op de borden. Snij hiervoor alle ingrediënten voor de salade en meng de ingrediënten voor de dressing.

Ingrediënten voor

2 personen

- 1 rode paprika
 - 150 gram gemengd gaar gekookte zwarte bonen en kidney bonen
 - 1 ui
 - Geitenkaas
 - Pittige geraspte kaas
 - Massala kerriepoeder
 - 2 teentjes knoflook
 - Zout en peper
 - Olijfolie
 - Roomboter
-
- Salade voor erbij van ijsbergsla, rode ui, stukje feta kaas, paar olijven en augurkjes, 1 koffielepel sesamzaad, 1 tomaat, 1 bosui, een klein handje pecannoten, een lepel zonnebloempitten, paar stukjes gegrilde paprika. Kijk ook wat je in huis hebt, prima om hier wat restjes voor te gebruiken.
 - Dressing voor de salade: 1 eetlepel Olijfolie, 1 eetlepel walnootolie, sap van halve citroen, zout, peper, pittige mosterd.

18. Verdeel alle ingrediënten voor de salade op het bord en schenk de dressing erover.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

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

info@reflex-zwolle.nl



Een extraatje voor je; veel mensen vragen mij in welke voeding zit veel magnesium in. Mijn collega Lynda heeft hier een mooi artikel over geschreven die je hier kunt lezen:

<https://leefpuurnatuur.nl/artikelen/waar-zit-veel-magnesium-in/>

