Poivrons rouges farcis Medina



Ingrédients

- 20 poivrons rouges
- 800 g lentilles sèches
- 1 kg quinoa
- 1,5 g de courgettes
- 160 g d'amandes
- 200 g de câpres
- 2 bouquets de printemps oignons
- 60g de menthe fraîche
- 200 g Raisin
- 60 g d'herbes Medina Verstegen
- 4 tasse d'huile d'olive
- 2,6 l d'eau

Méthode

1. Couper les poivrons en deux et retirer les graines. Versez un peu d'huile d'olive et faire cuire pendant 20 minutes dans un four de 220 ° C
2. Cuire les lentilles avec le quinoa dans de l'eau à feu doux pendant 15 minutes.
3. Couper les oignons de printemps et le menthe fraîche finement.

4. Mélanger le quinoa / lentilles avec les courgettes, menthe, les oignons de printemps, les raisins secs, les câpres, les épices Medina et le reste de l'huile d'olive.
5. Remplissez la moitié des poivrons grillés avec le mélange et faire cuire pendant 10 minutes dans le four à 180 ° C
6. Servir avec du riz et de la sauce tomate.

Cette recette est de EVA VZW

intro over EVA VZW

© ChefsproVeggie
info@chefsproveggie.be