Gevulde rode paprika's Medina



Ingrediënten

- 20 rode paprika’s
- 800 g gedroogde linzen
- 1 kg quinoa
- 1,5 kg courgetteblokjes
- 160 g amandelschilfers
- 200 g kappertjes
- 2 bussels pijpajuin
- 60 g verse munt
- 200 g rozijnen
- 60 g Verstegen Medina kruiden
- 4 dl olijfolie
- 2,6 l water

Methode

1. Snijd de paprika’s doormidden haal de zaadjes er uit en plaqueer ze. Overgiet met een beetje olijfolie en bak 20 min in een oven van 220°C.
2. Kook de linzen samen met de quinoa in water op een zacht vuur voor 15 minuten.

3. Snijd de pijpajuin en verse munt fijn.
4. Meng de quinoa/linzen met de courgetteblokjes, munt, pijpajuin, rozijnen, kappertjes, de Medina kruiden en overgebleven olijfolie.
5. Vul de gegrilde halve paprika's met de mix en bak ze nog 10 min in de oven op 180°C.
6. Dien op met rijst en tomatensaus.

Variatie

gebruik couscous of Ebly voor de vulling in plaats van de quinoa en meng er fijngesneden vegetarische kipstukjes (Greenway) onder in plaats van de linzen.

Dit recept is van EVA VZW

EVA biedt als onafhankelijke specialist al 18 jaar info, workshops en inspiratie over alles wat met veggie en vegan te maken heeft. We maken het je makkelijker om veggie te koken, of om plantbased producten in de markt te zetten.

© ChefsproVeggie
info@chefsproveggie.be