
Recept

Zoete puntpaprika met quinoa

40 min + 15 oventijd – 8 stuks

Ingrediënten

- 150 gr quinoa
- 4 grote puntpaprika's
- 300 gr kipfilet, kleine blokjes
- 1 ui:
- 1 teentje knoflook
- 1 theel tomatenpuree
- 100 gr feta
- Bosje verse koriander
- 150 gr champignons
- 10 gr amandelschaafsel
- Peper en zout
- 1 theel paprikapoeder
- ½ eetl olijfolie
- 1 kippen bouillonblokjet



Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Spoel de quinoa onder de koude kraan en laat uitlekken in een fijne zeef of schone theedoek. Breng een pan met ruime hoeveelheid water aan de kook. Los de bouillonblok op en voeg de quinoa toe. Kook deze ongeveer 10 minuten (of volgens de verpakking) en giet daarna af. Snijd ondertussen de puntpaprika's in de lengte doormidden en verwijder ze zaadjes. Leg ze op een (bekleedde) bakplaat en zet ze 15 minuten in de oven zodat ze alvast kunnen voorgaren. Snipper het uitje en bak deze 3 min met de fijngesneden knoflook in een klein beetje olijfolie. Voeg de blokjes kip toe en bak deze in ongeveer 5 minuten gaar. Snijd de champignons in stukjes. Schep de kip uit de pan en bak de champignons een minuut of 4. Voeg daarna de kip weer toe en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Roer de tomatenpuree er door totdat deze goed verdeeld is. Schep de quinoa er de

helft van de grof gehakte koriander er door. Verdeel het mengsel over de puntpaprika's. Snijd de feta in kleine blokjes en leg op de gevulde paprika's. Bestrooi als laatste met een beetje amandelschaafsel. Zet de gevulde paprika's 15 min in de oven. Bestrooi voor het serveren met de rest van de koriander.

Voedingswaarden	per hele gevulde paprika	kcal
Energie	576 kcal	
Eiwit	65 gram	260 kcal
Koolhydraten	43 gram	172 kcal
Vet	16 gram	144 kcal
Waarvan verzadigd	5,6 gram	