



gevulde paprika met risotto

NODIG

- 4 pers
- 60 minuten

- 5 el zonnebloemolie
- 250 gram risotto
- 100 ml witte wijn
- 200 ml kokend water
- 2 uien gesnipperd
- 1/2 rode peper
- 3 tenen knoflook
- 1 tl sumak
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el tomatenpuree
- sap van een halve (biologische) citroen
- 1 el gedroogde munt
- paar takjes verse platte peterselie fijngehakt
- 4 grote rode paprika's
- glas koud water

zonder
vlees

DOEN:

1. Verhit 2 zonnebloemolie in een grote pan op halfhoog vuur. Roer de rijst met zout en peper en zout en blijf roeren tot rijst naar 3 minuten glazig is. Blus met witte wijn en water. Leg deksel op de pan en laat zachtjes koken, tot het vocht is opgenomen.
2. Verhit ondertussen 2 el olie in een koekenpan op halfhoog vuur. Fruit ui, knoflook en peper. Voeg paprikapoeder, sumak, tomatenpuree, peper en zout naar smaak toe. Meng het uienmengsel met citroensap, munt en peterselie door de rijst.
3. Snijd de bovenkanten van de paprika af en bewaar. Verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Zet rechtop in een ovenschaal, vul met rijst. Doe water met 1 el olie in de ovenschaal. Zet hoedjes op paprika dek af met aluminiumfolie en zet in de oven. Haal na 30 minuten de folie eraf en verwarm oven tot 250 °C en zet nog 15 minuten terug, tot de paprika's zacht zijn.



WWW.BONAPETIT.NU