

KOKEN met een TWIST

Gevulde paprika (4 pers.)

Oekraïens

Ingrediënten

- 4 paprika's in alle kleuren
- 200 gr. Half om half gehakt
- 100 gr. Witte rijst
- 1 winterpeen
- 2 middelgrote uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 middelgrote rijpe tomaten
- Verse peterselie
- Scheut olijfolie
- Zout en peper naar smaak



Bereidingswijze

1. Kook een ruime hoeveelheid water.
2. Maak de paprika schoon en snij de kop er af. (zie foto)
3. Verwijder de zaden voorzichtig met een lepel.
4. Kook de paprika's inclusief deksel ongeveer 2 minuten.
5. Haal alles uit het water en laat afkoelen in een vergiet (zonder water)
6. Kook de rijst.
7. Laat de rijst afkoelen. Dit mag met koud water.
8. Doe het gehakt in een kom.
9. Voeg de rijst, 1/3 peterselie, zout en peper toe
10. Kneed met de hand alles goed samen.



Saus

11. Verhit de olijfolie in een pan.
12. Snij de ui in stukjes en fruit dit in de pan (glazig).
13. Rasp de wortel bij de ui in de pan.
14. Bak dit tot de wortel wat zachter is.
15. Maak de tomaten en de knoflook met een staafmixer tot een saus.
16. Neem de helft van de gebakken ui en wortel en voeg dit bij het vlees.
17. Meng dit weer met de hand goed door.
18. Vul de paprika tot aan de rand met de vulling.
19. Zet het dekseltje er op.

20. Zet alle paprika's rechtop naast elkaar in een pan zodat ze niet om kunnen vallen.
21. Voeg bij de andere helft van de ui en wortel de tomatensaus toe.
22. Deze saus 5/6 minuten laten sudderen.
23. Verdeel de saus met een lepel over de deksels van de paprika's.
24. De rest van de saus mag tussen de paprika's in de pan.
25. Vul de pan met water, voorzichtig aan de zijkant zodat de saus op de dekseltjes blijft liggen, tot dat de paprika half in het water staat.
26. Doe de deksel op de pan en laat dit 45 minuten langzaam koken op laag vuur.
27. Voeg de laatste 5 minuten de peterselie toe.
28. Serveer dit samen met de saus.

