



# De Kookjuf

## Gevulde paprika's uit de oven

### Ingrediënten

(voor 2 personen)

-2 puntpaprika's  
-500 lamsgehakt  
-1 grote ui  
-1 grote teen  
knoflook  
-2 tomaten  
-1/2 paprika rood  
-100 gram zachte  
geitenkaas

-1 rode Spaanse  
peper  
-2 el dikke Griekse  
yoghurt 10 %  
-2 eetlepels geraspte  
kaas  
-1 tl komijn  
-1 tl paprikapoeder

-1/2 tl piment  
-1 tl zout  
-3 slagen zwarte  
peper  
-2 el  
granaatappelpitjes  
-2 el pijnboompitten  
-1 el olijfolie  
-klein kopje water  
-voor garneren wat  
verdunde yoghurt

### Materialen

-koekenpan  
-ovenschaal  
-houten spatel

### Vorbereiding

1. Zet alle ingrediënten en materialen klaar.
2. Meet en weeg alle ingrediënten af.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Snijd de paprika's in de lengte door, verwijder het kroontje en de zaadlijsten. Spoel de paprika's schoon onder de kraan.
5. Maak op dezelfde manier de Spaanse peper schoon en snipper deze.
6. Verwijder de schillen van de ui. Snipper de ui.
7. Verwijder het schilletje van de knoflook. Snipper de knoflook.
8. Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd in kleine blokjes.
9. Snijd de halve paprika in dunne halve ringen.
10. Doe een scheutje olijfolie in de ovenschaal en smeer de bodem in.

### Bereiding

1. Zet de koekenpan op het vuur en verwarm deze op de hoogste stand.



# De Kookjuf

2. Rooster de pijnboompitten lichtbruin en stort ze dan op een bord.
3. Doe dan een scheut (1 el) olijfolie in de koekenpan en bak het lamsgehakt rul.
4. Voeg de ui er aan toe en bak deze even mee samen met de gesnipperde knoflook en de Spaanse peper.
5. Voeg het zout, de peper, de komijn, de paprikapoeder en het piment toe en bak even mee.
6. Na enkele minuten mag de paprika erbij.
7. Als de groenten iets zachter zijn geworden mogen de tomaatstukjes meegebakken worden.
8. Als deze sausachtig zacht zijn geworden, mag het vuur uit.
9. Roer er 100 gram geitenkaas door en de 2 eetlepels yoghurt.
10. Leg de gehalveerde paprika's in de ingevette ovenschaal.
11. Vul ze hoog op met het lamsgehaktmengsel.
12. Bestrooi met de geraspte kaas.
13. Doe een klein kopje water in de ovenschaal, zodat er een vingerdikte water in staat.
14. Zet de ovenschotel 30 minuten op een ovenrooster midden in de oven. Controleer dan of de paprika zacht is gebakken door er even in te prikken.
15. Haal de gevulde paprika's uit de oven en verdeel er nog een beetje yoghurt overheen en de granaatappelpitjes. Bestrooi met pijnboompitten.
16. Serveer met rijst en een lekkere salade.