



Gevulde paprika met rijst en groene kruiden

Ingrediënten 4 personen

- 250 gram Basmatirijst
- zout en peper
- 5 rode blokpaprika's
- 30 gram bieslook
- 30 gram peterselie
- 30 gram koriander
- 1 blokje kippenbouillon
- 1/2 liter water

Bereiding

1. Breng een pan met water aan de kook
2. Voeg zout toe
3. Kook de rijst in circa 8 minuten gaar
4. Zet het vuur uit
5. Giet af en laat droogstomen met deksel op de pan
6. Maak de kruiden schoon, verwijder de steeltjes en hak het blad zeer fijn
7. Meng de kruiden door de rijst
8. Snijd het kapje met de steel van de paprika af, laat het heel, dit wordt straks het deksel
9. Verwijder de zaadlijsten en spoel af onder de kraan
10. Maak een halve liter kippenbouillon van het bouillonblokje
11. Verwarm de oven voor op 180 graden
12. Vul de paprika's met het rijstmengsel en zet het deksel van de paprika er weer bovenop
13. Zet de paprika's in een ovenschotel en giet er de hete bouillon bij. Ongeveer een vingerdikte is voldoende
14. Zet de paprika's in de oven en bak gedurende 20-30 minuten. Als de ovenschaal dreigt droog te koken, vul dan wat bouillon bij
15. De paprika's zijn gaar als ze lichte barsten gaan vertonen of kleine blakeringen