

# { RECEPT VOOR

Vegetarisch gevulde paprika's – Mexican style }

Aantal pers.: 3 à 4

Temperatuur: 190°

Vorbereiding: 15'

Bereidingstijd: 45' (waarvan 30' in de oven)

## INGREDIENTEN:

- 6 paprika's
- gekookte rijst (zoveel als je zelf wilt. Wij zijn grote eters en eten ook graag rijst, dus maak ik altijd net iets teveel :))
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes look (geperst)
- 1 blik kidneybonen (ong. 240 gr.)
- 2 kleine blikjes mais (ong. 280 gr.)
- 3 blikjes tomatenpuree
- 2 tl chilipoeder
- 1 tl komijn
- peper (en zout voor de liefhebbers)
- gemalen kaas

## BEREIDING:

- Stooft de ui en de look.
- Doe de rijst, de bonen, de mais, tomatenpuree en kruiden bij, meng alles goed en laat een vijftal minuutjes sudderen.
- Ondertussen kan je de bovenkant van de paprika's eraf snijden en de zaadlijstjes eruit halen.
- Na 5 minuutjes sudderen is je vulling klaar en kan je je paprika's vullen.
- Schik ze in een beboterde ovenschaal en zet een half uurtje in de (voorverwarmde) oven (190°).
- Doe er dan nog wat gemalen kaas over en zet nog even onder de grill.