

Gevulde paprika's (2 personen)

Ingrediënten:

- 3 paprika's
- 150 gram mager rundergehakt of tartaar
- 1 rauw ei
- 1 ui
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 eetlepel (gehakt)kruiden
- een scheutje sojasaus en/of ketjap
- 1 eetlepel pittige mosterd
- 25 gram geraspte 30+ kaas
- peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten en zet deze in een ovenschaal.

Meng het gehakt met alle overige ingrediënten.

Vul de paprikahelften met het gehaktmengsel en zet het voor 20 tot 25 minuten in de oven.

TIP: ook lekker om courgette te gebruiken i.p.v. paprika's. Neem dan 1 courgette per persoon.