



Opai's keuken

Gevulde paprika met rijst

Ingrediënten (voor vier personen) :

- 500 gram grote tomaten
- 400 gram mager rundergehakt
- 4 (rode) paprika's
- 300 gram (rode) uien
- 2 el gember-chutney
- 300 gram rijst
- 100 gram strooikaas
- Olijfolie
- 5 gram gehaktkruiden
- Kruiden- of wijnazijn
- Beetje bruine suiker
- Zout, peper, knoflook e.d. naar smaak
- 2 koekenpannen en een grote ovenschaal

Bereidingswijze:

Snipper de uien en snijd de tomaten zonder de kroontjes in blokjes.

Meng de gehaktkruiden door het gehakt.

Fruit in een koekenpan in weinig olie eenderde van de uien gedurende twee minuten en braad daarna het rulle gehakt gaar. Het moet mooi droog blijven.

Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten; laat de steel eraan.

Als het gehakt gaar is, vul dan de acht halve paprika's en leg ze in de ingevette ovenschaal.

Plaats de ovenschaal in de op 180° voorverwarmde oven gedurende 15 à 20 minuten.

Doe in een andere pan wat olie en fruit daarin ca. tweederde van de uien mooi glazig, ook in ca. twee minuten.

Doe dan daarbij de tomatenblokjes en voeg de gember-chutney toe. Als er een minder pittige smaak gewenst is, gebruik dan een mildere chutney.

Voeg wat gesnipperde knoflook toe, een scheutje azijn en een schep bruine suiker; eventueel zout en kruiden naar smaak. Goed roeren.

Kook tegelijkertijd de rijst volgens de gebruiksaanwijzing, giet af en laat nog enige minuten nagaren.

Serveren:

Schep rijst op de borden en plaats op elk bord een halve gevulde paprika. Strooi daarover kaas. Variatie: doe kaas erover voordat de paprika's de oven ingaan.

Schep het pittige tomatenmengsel erbij.

Tips:

- Voor vegetariërs kan men het gehakt vervangen door klein geroerd roerei van twee eieren.
- Voor koolhydraatarme eters is kort gekookte bloemkoolrijst een alternatief.