GEVULDE PUNTPAPRIKA MET BULGUR, GEHAKT EN ÉCHTE FETA

Bereidingstijd: 25-30 minuten | 2 - 4 persons

Voorbereiding:

1. Verwarm de heteluchtoven op 200°C.
2. Puntpaprika: wassen, in de lengte halveren en zaadlijsten verwijderen.
3. Tomaat: wassen en in stukjes snijden.
4. Bosui: wassen, kontje verwijderen, in dunne ringetjes snijden. Groene deel apart houden (garnering).
5. Limoen: schoonboenen en schil raspen (garnering). Limoen in partjes snijden (garnering).

Bereiding:

1. Bereid de bulgur volgens aanwijzing op de verpakking.
2. Verwarm een koekenpan. Bak de bosuiringetjes 2 minuten in olie. Voeg het gehakt toe en bak rul en bruin. Breng op smaak met zout en peper. Zet de warmtebron uit.
3. Spatel de bulgur en tomaat door het gehakt.
4. Vul de puntpaprika's royaal met het bulgurmengsel. Tip: Bulgurmengsel wat je overhoudt kun je lauwwarm serveren of nog even opbakken in de pan.
5. Strooi er verkruimelde feta en eventueel wat paprikapoeder overheen.
6. Rooster de bulgur en gevulde puntpaprika's ca. 15 minuten in de oven.

Serveren:

7. Verdeel de bulgur en gevulde puntpaprika's en over de borden. Garneer met de rest van de bosui en limoenrasp. Serveer met de limoenpartjes.
8. Proef, breng hoger op smaak met limoensap, extra vierge olijfolie en eventueel versgemalen peper en zout.

- **Tip:**
  - Houd je van pittig? Vervang de paprikapoeder dan door cayenne- of chilipeper.
  - Voor een frisse touch kun je de (lauwwarme) bulgur eten met wat yoghurt.

Ingrediënten:

2 Aantal Personen

- Bulgur (fijn) gram 150
- Griekse fetakaas (schaap- en geitenmelk) gram 50
- Puntpaprika stuks 2
- Rundergehakt gram 200
- Bosui stuks 1, Tomaat stuks 1, Limoen stuks 1

Zelf toevoegen:

- Olie eetlepel 1
- Zout en peper snufje naar smaak
- Paprikapoeder snufje naar smaak
- Extra vierge olijfolie Scheutje naar smaak

Ingrediënten:

4 Aantal Personen

- Bulgur (fijn) gram 300
- Griekse fetakaas (schaap- en geitenmelk) gram 100
- Puntpaprika stuks 4
- Rundergehakt gram 400
- Bosui stuks 2, Tomaat stuks 3, Limoen stuks 1

Zelf toevoegen:

- Olie eetlepel 2
- Zout en peper snufje naar smaak
- Paprikapoeder snufje naar smaak
- Extra vierge olijfolie Scheutje naar smaak