



## GEVULDE PAPRIKA'S

*Heerlijk gevuld paprika's uit de oven*

*Voor vier personen heb je het volgende nodig:*

*4 paprika's*

*300 gram gehakt*

*2 uien*

*2 teentjes knoflook*

*125 gram champignons*

*1 courgette*

*4 rijpe tomaten*

*Italiaanse kruiden naar smaak*

*Peper en zout naar smaak*

*Geraspte 30+ kaas*

*Hoe te bereiden?*

*Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius*

*Onthoofd de paprika's en verwijder de zaadjes*

*Bak het gehakt rul in de pan samen met het ui en de knoflook en kruiden.*

*Snij de champignons en courgette in kleine stukken en voeg toe in de pan en bak ze gaar.*

*Snij de tomaten in kleine stukjes en voeg ook deze toe in de pan.*

*Verdeel het gehaktmengsel over de paprika's*

*Doe de geraspte kaas bovenop het gehaktmengel*

*Zet de paprika's in de oven voor 20 minuten.*

*Lekker met wat zilvervliesrijst of volkoren couscous!*