

## Gevulde puntpaprika met bloemkoolrijst



2x

20 min -  
voorbereidingstijd

20 min – bereidingstijd

### Ingrediënten

- 2 puntpaprika's halveer over de lengte/verwijder de zaadlijn
- 2 el olijfolie
- 1 sjalot fijngesnipperd
- 1 teen knoflook fijngehakt
- ½ courgette in kleine blokjes
- 300 gram bloemkool
- Halve citroen sap
- 5 takjes munt alleen de blaadjes fijngehakt
- 100 gram feta
- 1 ½ lente ui in dunne ringen
- 2 el amandel geroosterd en grof gehakt
- Zout
- Peper



### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal en besprenkel ze met 2 eetlepels olijfolie, peper en zout. Bak 5 minuten in de oven
3. Hak de bloemkool fijn in een keukenmachine zodat het de structuur van rijst heeft
4. Fruit de ui, knoflook en courgette aan in 2 eetlepels olijfolie en voeg de bloemkool toe
5. Breng op smaak met peper en zout, voeg het citroensap, de peterselie en munt toe. Bak 5 minuten mee op middelhoog vuur.
6. Haal de puntpaprika's uit de oven en vul ze met het bloemkoolmengsel. Bewaar het resterende bloemkoolmengsel met de deksel op de pan. Bestrooi de paprika's met de feta en bak ze nog 15 minuten in de oven.
7. Serveer met de rest van de bloemkool en bestrooi met de lente-ui en amandelen.