



## Gevulde paprika met rijst en groenten

*Kleurrijke paprika's gevuld met een hartige mengeling van rijst, tomaat en kruiden, in de oven gegratineerd met kaas. Een simpele klassieker die iedereen lust.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>40'</b>	<b>4</b>	<b>Ovenschotel</b>

### Ingrediënten

- 4 grote paprika's (gemengde kleuren)
- 200 g rijst
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 150 g maïs
- 100 g geraspte kaas
- 2 el olijfolie
- 1 tl oregano

1 tl paprikapoeder  
verse peterselie  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kook de rijst beetgaar in gezouten water, ongeveer 12 minuten, en laat uitlekken.
3. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
4. Fruit de gesnipperde ui en knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn.
5. Voeg de tomatenblokjes, maïs, oregano en paprikapoeder toe en laat 5 minuten sudderen. Kruid met zout en peper.
6. Meng de rijst door de tomatensaus.
7. Vul de paprika's met het rijstmengsel en zet ze rechtop in een ovenschotel.
8. Bestrooi met de geraspte kaas en bak 30 minuten in de oven tot de paprika's zacht en de kaas goudbruin is.
9. Werk af met verse peterselie en dien warm op.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)