



Gevulde paprika met chili con carne

met zilvervliesrijst en yoghurt-topping

40 min. • Eet binnen 3 dagen



Groene paprika



Basmatirijst



Ui



Rode peper



Rode paprika



Tomaat



Half-om-half gehakt



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Volle yoghurt



Geraspte cheddar

Voorraadkast items

Roomboter, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	40	85	125	170	210	255
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Half-om-half gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	446 / 107
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,2
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	15,4	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Groene paprika bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook ondertussen 250 ml water persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **groene paprika** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **groene paprika**, zodra de oven warm is, met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 20 minuten in de oven of tot hij lichtbruin kleurt.



4. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg het **Italiaans gekruid half-om-half gehakt**, de **rode peper** en de **Mexicaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak het **gehakt** in 1 – 2 minuten los op middelhoog vuur, het hoeft nog niet gaar te zijn.



2. Rijst koken

Kook ondertussen de **basmatirijst** in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Stoven

Voeg de **tomaat**, **rode paprika**, **kidneybonen** (afgieten is niet nodig) en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan, dek de pan af en laat 10 – 12 minuten stoven op middelmatig vuur. Haal de laatste 5 – 6 minuten de deksel van de pan. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Wist je dat kidneybonen een van de vezelrijkste peulvruchten zijn? Ook zijn ze rijk aan magnesium, een mineraal die nodig is voor gezonde botten en spieren.



3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode paprika** en **tomaat** in blokjes.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg daar de **groene paprika's** naast. Vul de **groene paprika's** met de **chili**. Garneer met de **yoghurt** en de **geraspte cheddar**.

TIP: Wist je dat dit gerecht ruim 200% van de ADH vitamine C en de helft van de ADH vezels bevat? Goed voor de weerstand en de darmen dus!

Eet smakelijk!