

Vegetarische traktatie: gevulde paprika



Ingredienten voor 4 Personen

1	Olijfolie
125 g	Rode ui
1 teentje	Champignons
500 g	Knoflook
een handvol	Tomaten
25 g	Basilicum
4	Pijnboompitten
	Paprika
	Parmezaan
	Zout
	Peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en breng een grote pot met water aan de kook.
2. Snijd de ui in ringen en snijd de knoflook fijn.
3. Was de courgette en verwijder de uiteindes. Snijd vervolgens in gelijkmatige blokjes.
4. Maak de champignons schoon en snijd ze daarna in schijfjes.
5. Spoel de basilicum en pluk de blaadjes van de steeltjes (deze heb je niet nodig).
6. In een stoofpot verhit je een eetlepel olijfolie op een laag tot matig vuurtje. Hierin stoof je de rode ui, de courgette, de champignons en de look. Roer af en toe.
7. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg deze na een vijftal minuten toe aan de stoofpot en breng alles aan de kook.
8. Zet daarna op een laag vuur en laat de saus 10-15 minuten pruttelen zonder deksel.
9. Terwijl de saus op het vuur staat, halveer je de paprika's en verwijder je de zaadlijsten. Blancheer vervolgens de paprika's een drietal minuten in het kokend water en laat daarna goed uitlekken.
10. Als de saus klaar is, neem je deze van het vuur. Roer de basilicum erdoor, samen met de pijnboompitten en een beetje zout en peper.
11. Leg de paprikahelften in een ovenschaal en vul ze met de saus. Dek vervolgens de schotel af met aluminiumfolie en schuif ze twintig minuten in de oven.
12. Haal de folie eraf en bestrooi met de Parmezaanse kaas en laat nog eens 5-10 minuten onafgedekt in de oven staan.
13. Werk uiteindelijk de paprika's af met wat verse basilicum.