

Gevulde paprika's met parelcouscous en bacon

Recept door Hanne Ketelslagers



Porties

2 porties

Deze gevulde paprika's bieden een verrassende combinatie van parelcouscous, bacon, tomaten en olijven, met een heerlijke kaaslaag bovenop. Een smaakvolle en voedzame maaltijd voor elke gelegenheid!



INGREDIËNTEN

- 2 rode paprika's
- 200 g baconreepjes
- 2 tomaten
- 50 g zongedroogde tomaten
- 50 g zwarte pitloze olijven
- 70 g geraspte light kaas
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 1 eetl. gedroogde oregano
- 1 eetl. olijfolie
- peper en zout
- 1 zakje parelcouscous (75g)

WERKWIJZE

1. Kook de parelcouscous gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pel en snipper de sjalot en knoflook fijn.
3. Fruit de sjalot en look aan in olijfolie, voeg de bacon toe en stoof gedurende enkele minuten aan.
4. Kruid met peper, zout en oregano.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Snijd de verse en de zongedroogde tomaten in blokjes.
7. Snijd de olijven in ringetjes.
8. Meng de tomaten en de olijven met de ajuin, look en bacon.
9. Roer de gekookte parelcouscous door de groentemengeling samen met 1 eetl. light kaas.
10. Snijd de paprika's in de helft en haal de zaadlijsten eruit.
11. Vul de paprika's met het mengsel.
12. Strooi de rest van de geraspte kaas over de paprika's en zet ze 25 minuten in de oven.



Gevulde paprika's met parelcouscous en bacon

Recept door Hanne Ketelslagers

