

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten MOH van het Alfa-college Hardenberg

Gevulde Paprika's met couscous

Ingrediënten voor 2 personen:

- 175 gr couscous
- ½ groentebouillonblokje
- 200 gr verse spinazie
- 75 gr witte feta
- 50 gr amandel
- 4 paprika's
- 1 theelepel komijn
- 1 tomaat
- verse peterselie
- Griekse yoghurt (0% vet) voor erbij



Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200 graden. Halveer de paprika's en leg deze in een ovenschaal. Zet de paprika's alvast 5 minuutjes in de oven zodat ze een beetje zacht worden. Breng het water aan de kook voor de couscous, los het halve bouillonblokje hierin op en laat de couscous hierin wellen. Wok de verse spinazie in een pan tot deze grotendeels geslonken is (Je kunt ook spinazie uit de diepvries gebruiken en deze laten ontdooien en uitlekken). Snijd de tomaat in blokjes en verwijder het waterige gedeelte. Roer de couscous los met een vork. Voeg de spinazie, komijn, grof gehakte amandel en wat peterselie, tomaat en de helft van de feta toe. Vul de paprika's met het couscous mengsel en kruimel de rest van de feta er over. Zet de gevulde paprika's 10 minuten in de oven. Meng wat yoghurt met een beetje peterselie. Serveer de met couscous gevulde paprika's met de yoghurt.

Eet Smakelijk!