

# Gevulde paprika koolhydraatarm

 Bereiden in:

koekenpan/oven

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 300 gr rundergehakt
- 1 el olijfolie
- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl chilipoeder
- 1/2 tl komijnpoeder
- 100 gr tomatenblokjes
- 60 gr geraspte kaas
- 2 grote rode paprika's
- optioneel: crème fraîche - gekookte rijst voor het aantal personen. reken 1 paprika voor kleine eter, 2 paprika's voor de grotere eters onder u.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Gevulde paprika koolhydraatarm

## Bereiding

- 1 Oven verwarmen op 200 °C. Maak de paprika's schoon en verwijder de bovenkant
- 2 Plaats de paprika's op een ingevette ovenschaal en besprenkel met een beetje olijfolie.
- 3 Snijd de ui in kleine stukjes en pers de knoflook fijn.
- 4 Verwarm de olijfolie en voeg de gesneden groenten toe. Bak dit 2 minuten.
- 5 Voeg dan het gehakt toe en bak dit gaar/rul.
- 6 Voeg de kruiden en tomatenblokjes toe en laat dit 5-10 minuten sudderen.
- 7 Haal de pan van het vuur en roer de gekookte rijst ( of extra groeten wanneer geen rijst) en de helft van de geraspte kaas erdoorheen.
- 8 Vul de paprika's met het gehaktmengsel en garneer met een beetje kaas.
- 9 Bak de gevulde paprika's 20 minuten in de voorverwarmde oven.

## Serveren

Server de gevulde paprika's met een frisse salade en crème fraîche.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)