

Ingrediënten voor 4 personen

800 g gemengd gehakt 250 g rijst  
4 paprika's 1 courgette 1 bakje  
champignons 2 uien 2 knoflook  
teentjes 1 ei 100 g geraspte kaas  
3 el paneermeel 20 cl  
groentebouillon (van één blokje)  
olijfolie Provençaalse kruiden  
peper zout

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Belgisch  
**Soort\_gerecht:** Ovenschotel  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee



## Gevulde paprika's met gehakt en courgette

Gevulde paprika's zijn altijd een goed idee, en is bovendien een echte topper voor je budget. Verwerk er gerust nog meer restjes groenten in!

### Bereidingswijze

1 Pel en hak de ui en de knoflook. Stoof ze glazig in olijfolie. Laat lichtjes afkoelen. 2 Verwarm de oven voor op 220°C. 3 Meng het gehakt met de ui, het ei en zoveel paneermeel als nodig. Kruid met Provençaalse kruiden, peper en zout. 4 Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Vul ze met het gehakt en schik ze in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met de kaas en giet er de bouillon bij. Zet 30 minuten in de oven. 5 Kook de rijst gaar. Borstel de champignons schoon en snij ze in partjes. Snij de courgette in kleine blokjes. Roerbak ze samen enkele minuten in olijfolie. Voeg de rijst toe en bak nog een minuutje verder. Serveer de paprika's met de rijst.