

Glutenvrije gevulde paprika met broccoli en quinoa

Ingrediënten (voor 2 personen):

2 grote rode paprika's
1 kleine ui, versnipperd
1 teen knoflook
1 kleine broccoli of 3/4e van een grote
Italiaanse kruiden
olijven, in plakjes
gegrilde paprika, in stukjes
350 gram pastasaus met basilicum
75 gram quinoa
olijfolie
zout
peper



-Verwarm de oven voor op 210 graden-

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes en kook ze kort. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Snijd de 'kop' (aaaah!) van de paprika eraf en haal de zaadjes eruit. Snijd ook het onderkantje van de paprika's, zodat ze blijven staan in de ovenschaal.
3. Snijd de ui en pers de knoflook boven een hapjespan (met verhitte olijfolie,) fruit het geheel. Laat de knoflook niet aanbranden!
4. Als het ui-knoflook mengsel ongelooflijk lekker begint te ruiken, voeg je de broccoli toe samen met wat zout en peper. Voeg na ongeveer 4 minuten de Italiaanse kruiden toe en laat nog 1 á 2 minuutjes sudderen.
5. Als de broccoli gaar is, doof je het vuur en laat je de pan even afkoelen.
6. Voeg de olijven, gegrilde paprika en pastasaus erbij en roer het mengsel goed door elkaar.
7. Giet nu ook de quinoa in de pan en schep het om tot het één mengsel is.
7. Vul de paprika's met het mengsel en zet ze in een ovenschaal. Als je nog wat mengsel over hebt kan je dat naast de paprika's in de ovenschaal doen.
8. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet de schaal voor ongeveer 40 minuten in de oven. Daarna moet de schaal nog 5 minuten zonder folie in de oven staan.
Voor het 'kaasgevoel' kan je edelgistvlokken over de paprika's strooien.

Recept afkomstig van <http://www.degroenemeisjes.nl/category/koken-met-sterren>