



GEVULDE PAPRIKA MET QUINOA EN GEITENKAAS

4 STUKS 35 MIN DINER

INGREDIËNTEN

- 200 gram quinoa, ongekookt
- 150 gram harde geitenkaas
- 4 rode paprika's
- 16 kerstomaten
- 1 rode ui
- 100 gram pesto kant-en-klaar
- Peper (en zout)



STAP 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

STAP 2

Halveer de rode paprika's en verwijder de zaadjes. Halveer ook de kerstomaten en snij de rode ui in fijne, halve ringen.

STAP 3

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

STAP 4

Lepel wat pesto in elke paprika. Lepel er daarna de quinoa over en leg de kerstomaten erin. Verdeel de geitenkaas tussen de kerstomaten en strooi er de rode ui over. Kruid met peper (en zout).

STAP 5

Zet 15 minuten in de oven.

STAP 6

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PAPRIKA

Energie	449 kcal
Vetten	22 gram
Koolhydraten	42 gram
Koolhydratenporties	3,5
Eiwitten	17 gram