

# Gevulde geroosterde paprika's met yoghurtdressing

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Rooster de paprika's afgedekt op een hete houtskoolbarbecue of grill ze op circa 250° C. Gevulde paprika's staan steviger als het kapje van de onderkant (vaak wat spitsier van vorm) in plaats van – gebruikelijk – de bovenkant wordt afgesneden. Snijd in dit geval alleen de steel aan de buitenkant eraf, zodat de bovenkant vlak blijft en laat binnenin een stukje zitten, dan ontstaat er geen gat. Verwijder wel gewoon het zaad en de zaadlijsten.

Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze in een zeef af onder koud stromend water. Hak de kikkererwten grof. Snijd het wit en een deel van het groen van de lente-uitjes in smalle ringen. Halveer de nectarines of perziken, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de rode peper, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de helften

in dunne halve ringen. Meng de kikkererwten met de lente-ui, nectarines/perziken en peper. Breng op smaak met een beetje zout.

Snijd een deksel van circa 2 cm breedte van de onderkant van de paprika's (bij blokpaprika's kan gewoon een dekseltje van de bovenkant worden af gesneden). Verwijder zaad en zaadlijsten en vul de paprika's met het kikkererwtenmengsel. Zet de deksels er weer op.

Rooster of grilleer de paprika's in circa vijftien minuten zacht en lichtgeblakerd. Klop een dressing van yoghurt, citroensap, honing, peper naar smaak en fijngeknipte muntblaadjes. Serveer de dressing bij de paprika's.

Tip: leg op de barbecue of onder de grill in aluminiumfolie verpakte - voorgegaarde - zoete of gewone aardappelen. Snijd de gare aardappelen open en vul ze met een flinke eetlepel korianderyoghurt.

Geef er een salade bij van gehalveerde drie kleuren cherrytomaatjes met halve ringen rode ui en mozzarella. Maak een lauwwarme dressing door balsamicoazijn licht te verwarmen, de olijfolie erdoor te kloppen en op smaak te brengen met zout, peper en een beetje honing. Schenk de dressing over de tomaatjes en ui. Verdeel de mozzarella in stukjes eroverheen.

Ingrediënten voor 4 als voorgerecht, voor 2 als hoofdgerecht:

1 blikje kikkererwten

3 lente-uitjes

2 perziken of nectarines

1/2 rode peper

zout

2 rode paprika's

2 gele paprika's

150 ml Griekse yoghurt

2-3 tl citroensap

1 tl schenkhoning

peper

2-3 takjes munt

---