

# Gevulde paprika met couscous, feta en courgette

## Nodig aan boodschappen 4 personen:

- 4 halve stukken paprika
- Feta blokjes
- 2 tomaten in blokjes
- ¾ courgette in blokjes
- 1 rode ui in stukjes
- 1 halve paprika in stukjes
- 200 gram couscous
- 1 tl koriander
- 1 tl chili vlokken
- ¼ tl gemberpoeder
- 1 tl ras el hanout (geel)
- 1 tl komijn
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl citroensap
- Olijfolie met knoflook

## Bereidingswijze:

Bak de courgette in blokjes aan in knoflook olijfolie. Vervolgens als dit aangebakken is voeg je de tomaat, ui en paprika in stukjes toe. De halve paprika's leg je in een ovenschaal / bakje van de airfryer. Voeg de kruiden toe (de chili vlokken naar smaak). Verhit de oven vast voor op 200 graden. Laat de couscous wellen in warm water. Dit kun je doen door een vergiet in een schaal te zetten en hier couscous in te doen. Om vervolgens warm gekookt water erbij te gieten. Vervolgens laat je dit zo staan en kun je bij het mengsel groentes wat je aan het bakken bent de fetablokjes vast even meebakken. Wanneer de couscous gaar is, bak deze dan in een aparte pan even goed aan. Dit mag tot hij ietwat knapperig is, het fijnste is om dit te doen in rijstolie. Als alles zover is ga je het in een pan onder elkaar scheppen. Besproei het daarna nog even licht met citroensap. Schep het mengsel vervolgens over in de halve paprika's die je hebt uitgelegd in de ovenschaal en of airfryerbakje. Bak dit in een 20 minuten klaar en je hebt een heerlijke gezonde maaltijd!

## Bereidingstijd:

30 min.

**Keukentools:** Wokpan en of hapjespan, airfryer / oven, ovenschaal.

**Goed te combineren met:** Kip, je kunt ervoor kiezen om kip te marinieren met olie, komijn en koriander. Deze bak je dan vantevoren met de groentes mee gaar om vervolgens deze tussen het mengsel mee te nemen de oven of airfryer in.