



Gegrilde paprika's met rijstvulling

(2 personen)

Ingrediënten:

- 4 kleine paprika's
- 120 g rijst
- 1 teen knoflook
- 1 kleine ui
- 30 g ham of ontbijtspek
- 2 el tomaten ketchup
- 2 el olie
- 2 el geraspte kaas

Bereidingswijze:

- Kook de rijst.
- Uitje snipperen, ham of spek op kleine blokjes snijden.
- In een wok of koekenpan de olie verhitten, knoflook uitpersen, en samen met de uitjes even aanbakken.
- Ham en ruist toevoegen en losbakken, als laatste de tomatenketchup toevoegen.
- Start ondertussen de ECOgrill op en stel hem in op 200°C.
- Paprika's wassen en bovenzijde voorzichtig opensnijden zodat een dekseltje overblijft, de zaadlijsten verwijderen en de paprika's vullen met de gebakken rijst. Klein beetje geraspte kaas op de rijst en dan het dekseltje terugplaatsen.
- De paprika's bijplaatsen op het rooster, circa 30 minuten laten garen.

Tips:

- 1 kijk voor paprika's die goed kunnen blijven staan op het rooster. Met 4 "bobbels" op de onderzijde van de paprika.