

GEVULDE PAPRIKA'S MET COUSCOUS EN SPINAZIE

Land: Arabisch

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 25 min. + 40 min. oventijd

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 grote paprika's (rood, geel of oranje)
- 100 gram couscous
- 8 gedroogde abrikozen
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl kaneel
- 1 tl komijnpoeder
- 2 tl ras-el-hanout
- 1/2 tl pul biber of chilipoeder (of naar smaak)
- 250 gram spinazie
- 1 ingelegde citroen (of rasp van een citroen)
- 1 handje pistachenootjes
- 75 gram feta
- 2 el tahin

WAT GA JE DOEN

Verwarm de oven voor op 180°C.

Laat de abrikozen minimaal 10 minuten weken in een kommetje heet water. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de ingelegde citroen in hele kleine stukjes.

Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan. Fruit hierin de ui en knoflook ongeveer 5 minuten aan. Voeg dan de specerijen toe en bak 1 minuut mee. Doe ook de spinazie in de pan en wacht tot deze geslonken is. Draai het vuur uit.

Meng de inhoud van de pan met de couscous, voeg ook de ingelegde citroen en ongeveer 2/3 van de pistachenootjes toe. Verbrokkel 2/3 van de feta erboven. Snijd de abrikozen in stukjes en voeg toe. Breng alles verder op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.

Snijd de kapjes van de paprika's (bewaars ze eventueel om bij het serveren weer te gebruiken) en verwijder de pitjes. Vul de paprika's met het couscoumsmengsel. Wat er niet meer inpast, kun je later los serveren.

Strooi de resterende pistachenootjes en feta over de paprika's.

Bak de paprika's ongeveer 40 minuten in de oven tot ze zacht en gaar zijn. Maak ondertussen een sausje van de tahin. Meng hiervoor de tahin met een scheutje water en klop met een garde of lepel tot een sausje. Je zult zien dat het eerst dikker wordt door het water, maar als je langzaam wat meer water toevoegt, je uiteindelijk een mooi sausje krijgt.

Server de paprika's met de tahin. Lekker met een frisse salade erbij.