

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak een vloeibaar sausje van de tahin, het citroensap, de edelgistvlokken, komijn en een scheut water. Zet weg. Fruit de ui en knoflook een paar minuten met een klontje roomboter. Voeg de shiitake toe en bak kort op hoog vuur mee. Doe hierna de broccolirijst erbij en schep met wat verse peper en zeezout om. Zet het vuur uit en voeg de saus toe. Roer goed door elkaar. Proef en beoordeel of het nog wat nodig heeft. Vul de paprika's met het broccolimengsel en druk goed aan. Verdeel over elke halve paprika een eetlepel pijnboompitten. Leg voorzichtig in een ovenschaal en zet voor 30-40 min in de oven. Wanneer je gemakkelijk door de paprika's heen prikt, dan zijn ze gaar mogen ze eruit. Serveer op een bedje van wat aangemaakte sla en verse koriander.

### DIT HEB JE NODIG

Voor 2 personen

- 2 grote paprika's, gehalveerd en zaadlijsten verwijderd
- 300 gram broccolirijst
- 100 gram shiitake, in kleine stukjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- Verse Peper
- Zeezout
- 1,5 el edelgistvlokken
- 1 volle el tahin (sesampasta)
- 4 el citroensap
- 1/2 el komijn
- 4 el pijnboompitten

Optioneel:

- verse koriander

