



## Etli biber dolması / Gevulde minipaprika's

9 dolması's / Tijd: ongeveer 1 uur

### Ingrediënten

150 g rundsgehakt

160 g ongekookte witte rijst

- Was de rijst in een vergiet tot het water helder wordt.

9 mini paprika's (1008 g netto)

- Hol de mini paprika's uit door het kroontje eruit te snijden en de zaadlijsten te verwijderen. Zorg dat alle zaadjes uit de minipaprika's verwijderd zijn.
- Was de minipaprika's goed, zowel de binnen- als buitenkant.
- Prik met een schilmesje een aantal keer aan de onderzijde van de minipaprika's.

**i** *Minipaprika's zijn scherper van smaak en neigen meer naar de familie van de pepers. Wil je dit liever niet? Gebruik dan de gewone grote paprika's. Hou er dan wel rekening mee dat de kooktijd iets langer zal zijn.*

**💡** *Voorzie 3 minipaprika's per persoon als je deze wil maken als een volwaardige maaltijd.*

1 middelgrote tomaat (142,5 g netto)

- Snij de tomaat in 4, verwijder het vruchtvlees en snij daarna in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

2 el zonnebloemolie (20 g)

2 el tomatenpuree (1 voor de vulling, 1 voor het kookwater) (70 g)

½ el rode peperpasta (aci biber salçasi) (17,5 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie



1 hand verse fijngehakte dille

Gedroogde munt

Paprikapoeder

Peper en zout naar smaak

### Bereidingswijze

1. Meng het rundsgehakt, de witte rijst, de ui, de peterselie, 1 eetlepel zonnebloemolie, 1 eetlepel tomatenpuree, de sambal oelek en de kruiden in een grote kom met een lepel en/of de handen.
2. Vul de minipaprika's met het mengsel tot aan de rand en druk 'zachtjes' aan.  
 *Zorg dat je niet teveel vulling toevoegt en niet te hard de vulling aandrukt. Anders loop je het risico dat het mengsel niet gaar zal worden.*
3. Bedek de bovenkant van de minipaprika's met de tomatenblokjes.
4. Plaats de minipaprika's in een pan zodat ze rechtop kunnen staan.
5. Meng 1 eetlepel zonnebloemolie en 1 eetlepel tomatenpuree in een glas en voeg zout toe naar smaak.
6. Voeg aan dit mengsel kokend water toe (tot het glas vol is) en roer goed.
7. Voeg het mengsel toe aan de minipaprika's in de pan en vul verder aan met kokend water tot ze net onder water staan.
8. Laat de minipaprika's aan de kook komen en daarna doorkoken op een laag vuur tot de vulling gaar is (ongeveer 30 minuten).  
 *Controleer of de rijstkorrels voldoende zacht en gaar zijn.*
9. Serveer met Turkse yoghurt en/of een rauwkostsalade.



*TIP: Heb je nog paprika's over? Bewaar ze afgedekt maximaal 1 dag in de koelkast en warm ze op in de microgolfoven.*

### Nutritionele info (1 dolmasi)

Energie (kcal)	132
E (g)	6,4
V (g)	2,9
KH (g)	18,3
KH-portie	ongeveer 1,4