



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Spelt

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Gevulde paprika recept met seitan, kurkuma en rijst

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Spelt
- 3 Paprika's (rood, geel en groen)
- 1 bosje Platte peterselie
- 6 Knoflookteentjes
- 300g Tomaten
- 250g Rijst (volle of bruine rijst)
- 4el Kruiden voor gyros
- 1el Kruiden ([Amanprana ORAC Botanico-mix](#))
- 1 mespunt Zwarte peper
- 9el Olijfolie ([Amanprana Verde salud](#))
- 1tl Paprikapoeder edelzoet en pittig
- 1tl Kurkuma
- 1 mespunt [Fleur de sel \(Amanprana\)](#)
- 1 Gedroogde Piri Piri chili

Bereiding

1. De rijst in 1 eetlepel olijfolie kort aanbakken.
2. Hierbij 1 theelepel kurkuma en een mespuntje fleur de sel toevoegen en alles goed vermengen.
3. Vervolgens met dubbel zo veel water als de hoeveelheid rijst afblussen en steeds roeren.
4. Alles gedurende ca. 20 minuten bij lage temperaturen koken totdat de kurkuma rijst beetgaar is.

Seitan gehakt maken:

1. De seitan in blokjes snijden en in de keukenmachine of met de mixer kort mixen, zodat een mengsel vergelijkbaar met gehakt ontstaat. Dit kan ook met een mes wanneer geen mixer beschikbaar is.
2. Vervolgens dit mengsel met 4 eetlepels olijfolie, de Gyros kruidenmix, de kruiden, fleur de sel, peper en paprikapoeder aromatiseren.
3. De peterselie fijn hakken en samen met 1/3 van de gekookte rijst en het 'gehakt'-mengsel vermengen en een paar minuten laten rusten.
4. De rest van de kurkuma rijst op een warme plek bewaren.
5. De tomaten met de chili, 4 eetlepels olijfolie en 4 knoflookteentjes in de blender doen en een beetje zout en de paprikapoeder toevoegen.
6. Dit alles gedurende ca. 1 - 2 minuten krachtig pureren, in een kom doen en opzij zetten.

Gevulde paprika; het vullen van de paprika:

1. De paprika's zo open snijden dat ze gevuld kunnen worden en de zaden verwijderen.
2. De rijst-'gehakt'-mix in de paprika's doen en daarbij de mix aan alle kanten aandrukken en vervolgens in een ovenschaal leggen.
3. De tomatensaus over de gevulde paprika's verdelen en een beetje kruiden eroverheen strooien.
4. De oven op ca 180°C verhitten, vervolgens de ovenschaal met de gevulde paprika's in de oven zetten en gedurende ca. 45 minuten bakken en op een bedje van de kurkuma rijst serveren.