

Mediterrane gevulde paprika's met quinoa en walnoten

Kleurrijke paprika's gevuld met eiwitrijke quinoa, knapperige walnoten en verse groenten vormen een vullende maaltijd met lage glycemische waarde die je bloedsuikerspiegel stabiel houdt.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingrediënten

Low GI (53), complete protein source ongekookte quinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption extra vergine olijfolie

Very low GI, high fiber vegetable courgette, in blokjes

Low GI (38), rich in lycopene verse tomaten, gehakt

Low GI, adds flavor depth ui, fijngesneden

Minimal glycemic impact, adds crunch bleekselderijstengel, fijngesneden

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response rauwe walnoten, gehakt

May help improve insulin sensitivity verse knoflookteentjes, fijngehakt

Aromatic herb, no glycemic impact verse tijmblaadjes, gehakt

For seasoning zeezout

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-gevulde-paprikas-met-quinoa-en-walnoten

For seasoning versgemalen zwarte peper

Adds umami, minimal glycemic impact geraspte parmezaanse kaas

Very low GI, excellent vitamin C source grote paprika's, gehalveerd en ontpit

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Spoel de quinoa grondig af onder koud water met een fijnmazige zeef om eventuele bittere laag te verwijderen. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, meestal door 1 kopje quinoa te combineren met 2 kopjes water, aan de kook te brengen en vervolgens afgedekt 15 minuten te laten sudderen tot het water is opgenomen. Roer los met een vork en zet opzij.

Step 2

Terwijl de quinoa kookt, bereid je de groenten voor. Snijd de courgette in kleine blokjes, hak de tomaten, snijd de ui en bleekselderij fijn, hak de knoflookteentjes fijn en hak de verse tijmblaadjes. Hak de walnoten grof in kleine stukjes. Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en zet opzij.

Step 3

Verhit een grote sauteerpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie toe en draai de pan rond om te bedekken. Zodra de olie glimt, voeg je de gehakte courgette, tomaten, ui, bleekselderij, walnoten, fijngehakte knoflook en verse tijm toe. Bak 2 minuten op hoog vuur om kleur en smaak te ontwikkelen.

Step 4

Verlaag het vuur naar middelhoog en blijf het groentenmengsel 5-7 minuten bakken, af en toe roerend, tot de groenten zacht zijn maar nog wat structuur hebben. De courgette moet zacht zijn en de tomaten moeten hun sap afgeven om een lichte saus te creëren.

Step 5

Voeg de gekookte quinoa toe aan het groentenmengsel samen met het zout, zwarte peper en geraspte parmezaanse kaas. Roer alles grondig door elkaar en zorg ervoor dat de quinoa gelijkmatig verdeeld en goed gekruid is. Proef en pas de kruiding indien nodig aan.

Logfile created by the Open Food Facts app. See the app on the Google Play Store or the Apple App Store.

Step 6

Leg de paprikahalften met de snijkant naar boven op een bakplaat met rand. Verdeel het quinoa-groentemengsel gelijkmatig over de vier paprikahalften en druk het voorzichtig in elke holte—je zou ongeveer 1/2 kopje vulling per paprikahelft moeten hebben. Bedek de hele bakplaat stevig met aluminiumfolie.

Step 7

Bak de afgedekte paprika's 15-20 minuten tot de paprika's beginnen te verzachten. Verwijder de folie en blijf nog eens 5-7 minuten bakken tot de paprika's de gewenste zachtheid bereiken en de vulling licht goudbruin is van boven. De paprika's moeten zacht zijn maar nog wel hun vorm behouden.

Step 8

Haal uit de oven en laat de gevulde paprika's 3-4 minuten rusten voordat je serveert. Hierdoor kan de vulling iets opstijven en zijn ze makkelijker te hanteren. Serveer warm, eventueel gegarneerd met extra verse tijm of een snufje parmezaanse kaas. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer je met een groene salade met olijfolie en azijn, en eet je de salade eerst om het vezelvoorlaadeffect te maximaliseren.