Ingredienten voor 2 personen.

4 rode paprikas

4 grote uien

250 gram rundergehakt

2 teentjes koflook

1 blik tomatenpuree 450 gr. waarvan 1 flinke eetlepel gebruikt wordt voor de vulling (rest wordt gebruikt voor de saus)

1 runder bouillonblokjes

2 dessert lepels gedroogde munt

2 stengels van een bosje bosui

1 klein bosje peterselie

1.5 theeglas surinaamse rijst

granaatappelsiroop

olijfolie

Week de rijst in lauw water, pel de uien en snij ze in de zijkant in.

Snijd de kapjes  aan de stengel kant van de paprikas en verwjder de zaadjes.

Bewaar de kapjes.

Uien koken tot uien schijven loslaten. 10 minuten.

Meng de rest van de ingredienten inclusief de uitgelekte rijst en behalve de bouillonblokjes in een grote kom met een flinke scheut olijfolie en een scheut granaatappelsiroop naar smaak en meng goed door elkaar. Vul de paprikas tot drie kwart en zet dan het dekseltje er weer op. vul de uien schijven zover zodat je het plakje nog op kunt rollen zodat de inhoud er niet uit gaat.

Paprikas op de bodem van een pan zetten zodat ze goed tegen elkaar aan staan en daar bovenop de gevulde uienbladeren zetten. Vullen met waterr en de bouillinblokjes en laten koken voor een half uurtje. Schep de paprikas en uien uit de pan. Sausje maken van een paar eetlepels tomtenpuree met granaatappel siroop en wat van de bouillon aan de kook brengen en even laten pruttelen. Apart severen.

Voor de vegetariers onder ons gebruik je groentebouillon tabletten en i.p.v. gehakt een blik kikkererwten die je afgiet en in z,n geheel bij het mengel voegt. Lekker met een frisse slade.