

Jemista (met rijst gevulde tomaten en paprika's)

Voor 4 personen: 2 grote rijpe tomaten – 1 groene paprika – 1 gele of oranje paprika – 4 tl olijfolie – 2 uien, gesnipperd – 2 teentjes knoflook, geperst – 50 g geschaafde of gehakte amandelen – 75 g langkorrelige rijst, gekookt en uitgelekt – 15 g fijngehakte munt – 15 g fijngehakte peterselie – 25 g rozijnen – zout en versgemalen zwarte peper. Fijngehakte gemengde verse kruiden voor de garnering.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de tomaten in tweeën en schep het zaad er met een theelepel uit. Leg de tomaten met het snijvlak op keukenpapier en laat ze uitlekken. Snijd de uitgeschepte tomatenpulp in stukken en zet apart.

Halveer de paprika's in de lengte. Verwijder het zaad en de zaadlijsten en gooi beide weg. Bestrijk de paprika's met 2 tl olie en rooster ze 15 minuten in de oven. Leg de paprika's en tomaten met het snijvlak naar boven in een ondiepe ovenschaal en bestrooi ze met zout en peper. Zet apart.

Verhit de resterende olie in een koekenpan en fruit de uien 5 minuten. Voeg de knoflook en de helft van de amandelen toe en bak alles nog 1 minuut.

Neem de pan van het vuur en roer de rijst, tomatenpulp, fijngehakte munt en peterselie en de rozijnen door de uien. Strooi er flink wat zout en peper over en schep het mengsel dan in de tomaten en paprika's.

Giet 1,5 dl kokend water rond de tomaten en paprika's. Bak de gevulde groenten 20 minuten in de oven en bestrooi ze dan met de resterende amandelen. Zet het gerecht weer in de oven en bak het in nog 20 minuten goudbruin. Garneer met fijngehakte gemengde kruiden.

234 cal p.p.

