**gevulde paprika's en gevulde koolbladeren**

**Nodig voor ca. 8 pers.**

• 2 kg paprika's  
• 1 grote spitskool  
• 500 gr rundergehakt  
• 750 gr risottorijst of (grove) bulgur (tarwe)  
• 4 tomaten  
• 2 uien  
• 1 teen knoflook  
• 1/2 bosje peterselie  
• paar takjes munt  
• peper en zout  
  
**Bereiding**   
Snij met een sterk mes de pit onderuit de spitskool. Doe de spitskool in een grote pan met kokend water. De bladeren laten dan makkelijk los van de kool. Bladeren even kort koken (beetgaar). Haal de bladeren uit de pan, snij de nerf eruit en snij de bladeren in delen van ca. 10 cm doorsnee.

Snipper de uien en snij de knoflookteentjes fijn.

Snij van de paprika's de bovenkant n zijn geheel af (deze gebruiken we later als dekseltje) en haal de pitjes eruit.

De rijst 10 minuten in lauw water leggen. Doe de rijst in de wok en voeg de gehakt toe en de knoflook, peper en zout (of eventueel een bouillonblokje) en meng/kneed alles goed door elkaar en roer er 2 eetlepels olijfolie door.

Vul de paprika’s voor iets meer dan de helft met het (rauwe) gehaktmengsel. Doe het “dekseltje” op de paprika en zet deze in de pan. Daar bovenop kan een volgende laag paprika’s. Vul de pan met water totdat de paprika’s bijna onder water staan.

Vul de spitskool bladeren met het (rauwe) gehaktmengsel: leg een “worstje” van gehakt aan de rand van een blad, vouw de zijkanten naar binnen en rol het blad op. Leg ze dakpansgewijs in de pan, druk stevig aan en leg een bord omgekeerd erop.

**Deel vegetarisch**

Leg de bulgur 10 minuten in lauw water, daarna afgieten. Meng tomaten, uien, knoflook, peterselie, munt, bulgur en 4 eetlepels olijfolie. Voeg 2 eetlepels tomatenpuree toe en roer erdoor.

Vul wat paprika’s en spitskoolbladeren met het vegetarische mengsel.

Vul de pan met water tot de bladeren net onder staan.

15 à 20 minuten laten koken.