**Gevulde Tomaten en Paprika's met Rijst**

Domátes ké Piperiés Jemistés mé Risi

Deze tomaten en paprika's met een vegetarische vulling zijn een licht en

bij uitstek zomers gerecht.

**Ingrediënten:**

6-8 stevige middelgrote tomaten

4 groene paprika's

zout

peper

½ kopje krenten

2-3 el suiker

1½ kopje rijst

1 grote ui

1 kopje olijfolie

2 el vers gehakte munt of vers gehakte peterselie

30g gehakte pijnboompitten

Bereidingstijd: ongeveer 2 uur

**Bereidingswijze:**

Van de tomaten een kapje afsnijden, met een lepel uithollen. Tomatenvlees door zeef drukken en bewaren. Tomaten in een met olie ingevette braadslee zetten. Paprika's doorsnijden. Zaad en zaadlijsten verwijderen en paprika's wassen. Paprikahelften naast de tomaten in de braadslee zetten en zout en peper erover strooien. Voor de vulling krenten in warm water weken. Rijst wassen en met een doek droogdeppen. Ui pellen en snipperen.

Olijfolie verhitten en de ui glazig bakken, rijst toevoegen en 3 minuten meebakken. Helft van het tomatenvlees en munt of peterselie toevoegen.

Krenten laten uitlekken en met pijnboompitten bij de rijst doen. ½ kopje

water erbij gieten. Op smaak brengen met zout en peper en met deksel op de pan 15 minuten laten stoven. Oven op 180°C voorverwarmen. Tomaten en paprika's met rijst vullen. Rest van de olijfolie over de groente gieten en de rest van het tomatenvlees en ½ kopje water toevoegen. Midden in de oven in 40-50 minuten gaarbakken.