



FYLLDA PAPRIKOR med heta linser, honung & mynta-yoghurt



En vegetarisk rätt med smakrik fyllning och sval yoghurt – perfekt vardagsmiddag.

Ingredienser

4 PORTION

TID: ca 35 minuter

2 dl röda linser
1 gul lök
2 st vitlöksklyftor
1 tsk chiliflakes
2 msk honung
4 röda paprikor
2 dl yoghurt
Färsk mynta, ca 10 blad
Olivolja
Salt
Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C. Koka linserna mjuka i lättsaltat vatten. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök mjuka i lite olja.
2. Blanda linserna med lök, vitlök, honung, chiliflakes och smaka av med salt. Skär av toppen på paprikorna, kärna ur och ställ i en ugnform. Fyll med linsröran. Baka i ugn ca 15 minuter.
3. Blanda yoghurten med finhackad mynta. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera paprikorna med yoghurt och gärna lite extra honung på toppen.