



VEGETARISCHE RIJSTSCHOTEL.



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g bruine rijst
- een blikje tomatenconcentraat
- een kleine groene courget
- een kleine gele courget
- enkele selderstengels
- enkele zongedroogde tomaten
- enkele zwarte olijfjes
- 1 pijpajuin
- 400 g quornblokjes
- Mediterraanse kruiden



Bereidingswijze:

- Kook de bruine rijst gaar, giet af en meng hieronder het blikje tomatenconcentraat.
- Was de courgetten en de selder, snij in kleine blokjes en kook ze beetgaar.
- Was de pijpajuin en snij in fijne ringetjes.
- Bak de quornblokjes op samen met de Mediterraanse kruiden en de pijpajuin.
- Voeg hierbij de rijstmengeling.
- Werk af met zongedroogde tomaten en olijven en dien op.