|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bereidingstechniek |  |  |
| * Wassen
* Snijden
* Koken
* Fruiten
* Roerbakken
* Gratineren
 |  |  |

|  |
| --- |
| **Ingrediënten/ benodigdheden (1 persoon)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gevulde paprika met rijst en champignons  |  |  |
| * ½ paprika
* ½ tablet kruidenbouillon
* ½ tomaat
* ½ ui
* 2 grote champignons
* 25 gram rijst
* ½ theelepel oregano
* 15 gram geraspte kaas
* Scheutje bakboter
 |  |  |
| Benodigdheden  |  |  |
| * Groene snijplank
* kookpan
* koekenpan
* pollepel
* 2 theelepels
* 1 lepel
* groot bord
* tomaatmesje
* koksmes
* vergiet
* bestekbord
 |  |  |

|  |
| --- |
| **Bereidingswijze** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
 |  |
| 1. Voeg de bouillontablet toe aan het water met de rijst
 |  |
| 1. Zet de oven op de grillstand
 |  |
| 1. Was de paprika en snij deze in de lengte door zodat je 2 helften hebt
 |  |
| 1. Haal de zaadjes en de steel weg
 |  |
| 1. Was en snijd de tomaat in kleine stukjes
 |  |
| 1. Snipper de ui
 |  |
| 1. Wrijf de champignons schoon en snijd ze in plakjes
 |  |
| 1. Verwarm de margarine in een koekenpan en fruit de ui goudgeel
 |  |
| 1. Bak de champignons even mee met de ui
 |  |
| 1. Voeg de tomatenstukjes toe en bak die mee
 |  |
| 1. Voeg de rijst en de oregano toe en meng het goed door elkaar
 |  |
| 1. Doe de paprika in een ovenschaal
 |  |
| 1. Vul de paprika met het rijstmengsel
 |  |
| 1. Strooi de geraspte kaas over de paprika
 |  |
| 1. Zet de paprika in de oven en gratineer deze totdat de kaas is gesmolten en een beetje bruin wordt. Ongeveer 10 minuten.

Eet smakelijk!!! |  |