|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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!!! |  |