



Type **VEGAN DINNER** Bereidingstijd **30 min**

INGREDIËNTEN

4 courgettes
1 rode ui
1 teentje look
150gr rijst
1 eetlepel olijfolie
1 rode of gele paprika
peper & zout
verse koriander
1/2 theelepel komijnpoeder
1/4 theelepel chilipoeder
La William Plantaise

Pers.
04

Moeilijkheidsgraad **EASY**

Allergenen /

GEVULDE COURGETTES MET PLANTAISE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de courgettes over de hele lengte in twee. Hol het middelste zachte gedeelte van de courgettes uit met een lepel. Leg de courgette-helften met de gesneden kant naar boven op de bakplaat & bak ze 20 minuten tot ze zacht zijn.
2. Fruit ondertussen de rode ui & knoflook in wat olijfolie op een middelhoog vuur. Snij de paprika in fijne stukjes en stooft deze samen met de ui & knoflook aan. Voeg ondertussen het komijn & chilipoeder toe en kruid naar smaak met peper en zout.
3. Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking. Meng tenslotte de rijst met de paprika, ui & knoflook en vul de courgettes met het mengsel.
4. Werk af met de verse koriander en serveer met Vegan Mayo Plantaise!



*Smeuige, romige textuur
100% Plant-based mayo
Traditionele smaaksensatie
Belgisch vakmanschap van topkwaliteit*

Alles voor de smaak!

Deel zelf je Receptjes met Plantaise op Instagram met #plantaise

Ontdek dit en nog vele andere, heerlijke gerechten met Plantaise!

www.plantaise.be