

2A Vlees

Gevulde tomaat uit de oven

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de rijst in het zakje zitten en kook circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Bak in een niet ingevette koekenpan het gehakt rul. Voeg de knoflook en ui toe en fruit aan. Voeg vervolgens de champignons en tomatenpuree toe en bak mee. Giet de rijst af en voeg toe aan de koekenpan. Breng op smaak met de komijn, rode peper en eventueel zout. Vet een
2. ovenschaal in met de olijfolie en vul de tomaten met de vulling. Zet voor circa 5 minuten in de voorverwarmde oven. Heb je vulling over? Serveer deze er dan los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40 g rundertaraar
- [ ] 150 g tomaat, uitgehold
- [ ] 50 g champignons in plakjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el tomatenpuree
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 1 tl gemalen komijn
- [ ] 1 rode peper, zaadlijst verwijderd en fijngesnipperd
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**393 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**42 g**