

Vegetarische gevulde paprika



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Vet de ovenschaal in met roomboter.
3. Verkruimel de ZwamBoon rondjes
4. Snij de groenten in kleine stukjes.
5. Snipper de knoflook fijn.
6. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
7. Leg deze halve paprika's al vast in de ingevette ovenschaal.
8. Verwarm de olijfolie in de koekenpan.
9. Bak de ZwamBoon kruimels krokant.
10. Voeg de gesneden groenten toe.
11. Voeg knoflook, kurkuma, zout en peper toe.
12. Bak het geheel een 5 minuutjes.
13. Voeg de kokosroom toe.
14. Doe een klein beetje geraspte Parmezaanse kaas in de paprika helften.
15. Verdeel het groente - ZwamBoon mengsel over de paprikahelften
16. Strooi er geraspte Parmezaanse kaas over
17. Plaats het geheel 20 minuutjes in de oven.

Idee:

- ✓ Je kunt de Parmezaanse kaas vervangen door edelgistingvlokken.
- ✓ De ZwamBoon kun je vervangen door Tahoe of Tempeh
- ✓ Je kunt er een groene salade bij eten

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor ongeveer 2 personen

- 2 kleine rode en 2 kleine gele paprika's. Of twee grotere paprika's.
- 6 kleine rondjes ZwamBoon
- Ongeveer 400 gram gemengde groenten. Net wat je in de koelkast hebt. Ik gebruikte; spitskool, 1 prei, klein beetje kidney beans, ½ puntpaprika.
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels kurkuma
- Zout en peper.
- Scheutje kokosroom
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Scheutje olijfolie
- Roomboter voor het invetten van de ovenschaal

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

