



Pilaf met champignon en wortel

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 300 g Wortelen, rauw
- 300 g Champignons
- 200 g Uien, rauw
- 200 g Rijst
- 400 ml Water

Instructie

1. Snijd de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
2. Verwarm een beetje olijfolie in een pan en bak de groenten gaar.
3. Bak ondertussen de ui 2 minuten in een beetje hete olie. Voeg de rijst toe en bak ca. 1 minuut bruin. Voeg 400 ml water, het MAGGI groentebouillon blokje en de rest van de ingrediënten toe. Kook gedurende 14 minuten, afgedekt.
4. Serveer de rijst samen met de gebakken groenten. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

30 Min

koolhydraten	54.28 g
Energie	251.84 kcal
vetten	1.01 g
Eiwit	7.17 g

4