



Vegetarisch stoofpotje met linzen en courgette

Ingrediënten

- 250 g Linzen, rauw
- 200 g Tomaten
- 1 Courgette
- 1 Uien, zoet, rauw
- 3 Lentelui
- 1 Rode paprika
- 200 ml Water
- 150 g Rijst, wit, kortkorrelig, rauw, niet verrijkt
- 10 g MAGGI Bouillon Tuinkruiden 80 Gram Doos

Instructie

1. Spoel de linzen grondig af en zet de linzen opzij voor later gebruik.
2. Snijd de tomaat, courgette, rode ui, lente ui en paprika in kleine stukjes.
3. Verhit een beetje olie in een grote stoofpan en bak de rode ui glazig.
4. Voeg de gesneden tomaat, courgette, lente ui en paprika toe aan de pan. Bak ze samen tot ze iets zachter worden.
5. Voeg de linzen toe aan de groenten in de pan en roer alles goed door elkaar.
6. Verkruiemel het blokje tuinkruiden bouillon over het geheel en voeg 200 ml water toe. Breng het stoofpotje aan de kook en laat het zachtjes sudderen op laag vuur tot de smaken goed zijn vermengd.
7. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Serveer het Vegetarisch Stoofpotje met Linzen en Courgette samen met de gekookte rijst.

Voedingswaarden tonen

26 Min

koolhydraten	108.19 g
Energie	550.19 kcal
vetten	1.67 g
Eiwit	27.07 g

3