

Courgettes

- 2 courgettes
- 2 uien
- 200 gram champignons
- 1 kop gare rijst
- 1 eetlepel bonenkruid

Snij de courgettes in stukken en hol ze uit. Fruit de fijngesneden ui met de champignons en het binnenste van de courgettes. Voeg er de in stukken gesneden tomaten bij. Maak een mengsel van deze prut, rijst en bonenkruid. Vul hiermee de courgetttestukken.

Bak 15 minuten bij 220-240 graden.

Please don't print this recipe unless you really need to.
Plantaardige recepten voor een betere wereld.
[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

