

Het Toscaans vegetarische recept

2 PERSONEN

Glutenvrij, Koolhydraatarm, vegetarisch, Zuivelvrij

Kook Tijd: 15 MINUTEN

Boodschappen:

- 1 theelepel appelazijn
- 1 stuk courgette
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel kokosolie
- 1 stuk paprika
- 1 beetje peper
- 1 stuk rode ui
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel tijm
- 390 gram tomatenblokjes met basilicum en oregano
- 70 gram tomatenpuree
- 1 beetje zout

Wat heb je nog meer nodig:

- Mes
- Snijplank
- Hapjespan

Voor dit vegetarische recept is het handig om eerst alle groenten te snijden. We beginnen met de courgette en de paprika.



Hoe maak je het klaar:

- Snijd de courgette in plakken en de paprika in kleine blokjes. Zet dit even apart
- Maak vervolgens de kastanjechampignons schoon. Snijd ze erna doormidden en snijd de grote kastanjechampignons in vieren.
- Maak nu de rode ui schoon en snijd de ui in halve maantjes. Hak als laatste de knoflook fijn.
- Nu ben je klaar om het Toscaans vegetarische recept te gaan bereiden.
- Doe een theelepel kokosolie in een hapjespan. Fruit de rode ui samen met de knoflook.
- Pak nu de kastanjechampignons en doe die erbij. Voeg de tomatenpuree toe, samen met de tijm en rozemarijn. Roer het geheel goed door, zodat alle champignons rood kleuren door de tomatenpuree.
- Voeg nu de courgette, paprika en tomatenblokjes toe. Verwarm het geheel enkele minuten. Niet te lang, het lekkerste is het als de courgette en paprika nog een klein beetje stevig zijn.
- Breng het geheel op smaak de theelepel appelazijn een een beetje peper en zout. Klaar is het Toscaans vegetarische recept.

