

Mexicaanse Rijstschotel

- 1 kop gare rijst
- 2 paprika's
- 250 gram snij- of sperziebonen kop griesmeel
- 3 tomaten
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel bonenkruid
- 1 theelepel tijm

Fruit de fijngesneden uien met de knoflook. Kook de bonen half gaar. Maak een mengsel van rijst, bonen, stukjes paprika, bonenkruid en tijm. Doe dit mengsel in een vuurvaste schaal en leg daar plakjes tomaat op. Strooi er desgewenst cayennepeper of tamari over.

Laat bakken bij 160-180 graden.

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

