

Herfstschotel 1

- ½ kop gare rijst
- 1 kop witte bonen
- 2 koppen fijngesneden groenten naar keus
- 1 kop gesneden champignons
- 1 grote ui
- 1 blaadje
- verschillende soorten groenten
- tamari of gomasio

Fruit de fijngesneden ui en voeg er de groenten en de champignons bij. Niet te lang fruiten; groenten moeten knapperig blijven. Kook de bonen met het bonenkruid en de laurier. Blaadje verwijderen en alles in een vuurvaste schaal doen.

Tien minuten 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](#)

