

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
4 paprika's (kleur naar keuze)
2 flinke tomaten
1 rode ui
250 gr champignons
2 teentjes knoflook
0,5 rode peper
2 theelepels paprikapoeder
4 eieren
300 gr zilvervliesrijst
optioneel: verse peterselie

LESCO

Bevat per portie: Kcal: 420 | Eiwit: 16,3 gr | Koolhydraten: 66,0 gr | Vet: 9,5 gr | Vezels: 4,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook en rode peper fijn. Bak dit samen met de paprikapoeder een paar minuten zachtjes aan terwijl je af en toe goed roert.
• Snij ondertussen de paprika's, tomaten en champignons in grove stukken en voeg deze toe aan het gerecht.
• Laat de lesco een half uurtje pruttelen op laag vuur, voeg eventueel een klein beetje water toe om aanbranden te voorkomen. Of dit nodig is hangt met name af van hoe 'sappig' je tomaten zijn.
• Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking.
• Zodra de lesco gaar is klop je de eieren los en roer je deze op laag vuur door het gerecht. Blijf een paar minuten roeren zodat de eieren kunnen garen.
• Proef de lesco en maak het verder op smaak met peper, zout en paprikapoeder.

TIPS EN TRICKS

• Maak de lesco af met een paar eetlepels fijngehakte peterselie.
• De rode peper kun je ook weglaten in dit gerecht.
• Je kunt ook kiezen voor 1 theelepel gewone paprikapoeder en 1 theelepel gerookte paprikapoeder.
• De eieren kun je ook koken en los bij het gerecht serveren.