



Vegetarisch gevulde savooikool



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

savooikool (12 grote bladeren)
4 eetlepels room
3 eetlepels olijfolie
2 uien (fijngesneden)
1 blaadje laurier
2 takjes verse tijm
1 wortel (fijngesneden)
1 stengel bleekselder (fijngesneden)
1 blik gepelde tomaat (800g)
peper en zout
150 gram zilvervliesrijst
250 gram champignons (in stukjes gesneden)
1 rode paprika (in stukjes gesneden)
zwarte peper van de molen

Bereidingswijze

- 1.** Verhit olijfolie in een grote pan. Fruit hierin de fijngesnipperde ui met het laurierblad en de tijm gedurende een 10-tal minuten.
- 2.** Voeg de stukjes wortel en bleekselder toe en stoof gedurende 5 minuten.
- 3.** Voeg de tomaten toe. Kruid met peper en zout en laat 15 minuten zachtjes stoven.
- 4.** Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
- 5.** Fruit de ui glazig en voeg de stukjes paprika en champignon toe.
- 6.** Kruid met peper en zout en laat gedurende 10 minuten stoven op een zacht vuur.



- 7.** Giet de rijst af en meng onder de groenten.
- 8.** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 9.** Breng een grote kookpot met licht gezouten water aan de kook. Dompel de blaadjes savooi één voor één gedurende 2 à 3 minuten onder in het kokende water.
- 10.** Spoel met koud water en laat uitlekken. Snij de dikke, witte nerf uit het blad.
- 11.** Verdeel het rijstmengsel over de blaadjes savooi. Vouw eerst de boven- en onderkant naar binnen, rol daarna verder op tot een pakketje. Leg deze naast elkaar in een ovenschaal met de naad naar onder.
- 12.** Verdeel de tomatensaus en de room over de pakketjes savooi. Kruid met peper van de molen. Zet gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.