



Boodschappenlijst

Gemista: gevulde tomaten en paprika's

Voor 4 personen

- | | |
|---|---|
| ☐ 4 grote tomaten | ☐ 1 bosje bladpeterselie, fijngehakt |
| ☐ 2 paprika's (rood of geel) | ☐ 1 el verse munt, fijngehakt |
| ☐ 200 g rondkorrelrijst | ☐ 2 el tomatenpuree |
| ☐ 2 uien, fijngesnipperd | ☐ 2 aardappelen, in partjes gesneden |
| ☐ 2 teentjes knoflook, geperst | ☐ zout en versgemalen zwarte peper |
| ☐ 5 el olijfolie | |