

**INGREDIËNTEN** 6 PORTIES 28 MIN GEMIDDELD

1 pak Garden Gourmet Sensational Gehakt  
6 paprika's, kleur naar keuze  
1 witte ui  
1 teentje look  
400 g rode bonen (blik)  
400 g tomatenblokjes (blik)  
1 rode paprika  
100 g rijst  
Peterselie, om af te werken  
Peper en zout

Creëer je eigen griezelige vegan paprika's met het Sensational Gehakt van Garden Gourmet. Kies enkele kleurrijke paprika's en maak deze heerlijke gevulde paprika's!

**BEREIDING****1. Kook de rijst**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat deze uitlekken.

**2. Snijd de groenten**

Hak de witte ui, knoflook en rode peper fijn.

**3. Bak de ui en knoflook**

Bak de ui en knoflook ongeveer 3 minuten.

**4. Bak de Sensational Gehakt in een pan**

Voeg het Sensational Gehakt toe en bak in enkele minuten goudbruin.

**5. Voeg de rode bonen en tomatenblokjes toe en laat dit sudderen**

Voeg de rode bonen en tomatenblokjes toe, breng op smaak met peper en zout en laat 15 minuten sudderen.

**6. Verwarm de oven**

Verwarm de oven voor op 200 graden.

**7. Snijd de paprika's en hol ze uit**

Snijd de doppen van de paprika's en hol ze uit.

**8. Uit je creativiteit op de paprika's**

Kerf met jouw kinderen griezelige gezichten in de paprika's. Laat jouw fantasie jouw gids zijn!

**9. Roer de rijst door de saus**

Roer de rijst door de saus en meng voorzichtig met de saus.

**10. Bak de gevulde paprika's**

Vul de paprika's en plaats de gevulde paprika's in de oven voor ongeveer 15 minuten, totdat ze goed gaar zijn.

**12. HAVE A FUN AND DELICIOUS HALLOWEEN!**

Werk af met peterselie en serveer direct.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP  
GARDENGOURMET.BE/NL**