



PORTOBELLO-BURGER MET GEBAKKEN EI

Met gebakken aardappelen en geroosterde courgette



L'AUREOLE ROUGE

Deze wijn komt uit het zuidwesten van Frankrijk en is gemaakt van merlot, die de wijn soepel en rond maakt. Het is een zachte wijn met een dieprode kleur, een lichte kruidigheid en aroma's van bosaardbeities en kersen.



Nicola aardappelen



Gedroogde tijm



Rode ui



Courgette *



Portobello *



Geraspte belegen kaas *



Hamburgerbol



Vrije-uitloopei *



Mayonaise *

Totaal: **35-40** min. Family

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen **5** dagen

De portobello is een uit de kluiten gewassen champignon. Met zijn kastanjebruine hoed is deze zware jongen een robuuste, vlezig paddenstoel en daardoor goed geschikt als burger. Smaken als rozemarijn en tijm passen goed bij de nootachtige, aardse smaak van de portobello.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **portobello-burger met gebakken ei**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Bak de laatste 2 minuten de **rozemarijn** en de **tijm** mee en breng op smaak met peper en zout.



4 IN DE OVEN

Giet het vocht dat tijdens het bakken is vrijgekomen voorzichtig uit de **portobello** en vul de **portobello** met de **geraspte belegen kaas**. Verdeel de **rode ui** over de **courgette** en bak alles nog 5 – 10 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 6 minuten de **hamburgerbol** mee.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken. Breek voorzichtig het steeltje uit de **portobello**.



5 EI BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **hamburgerbollen** open.



3 IN DE OVEN

Verdeel de **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier★. Leg de **portobello** ernaast met de open kant naar boven. Besprenkel de **courgette** en de **portobello** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Maak per persoon een burger door de **broodjes** te beleggen met achtereenvolgens de **portobello**, het **spiegelei** en de helft van de gebakken **rode ui**. Serveer met de **courgette**, de overige **rode ui** en de **aardappelen**. Garneer met de **mayonaise**.

★ **TIP:** Spreid de plakjes courgette zoveel mogelijk uit over de bakplaat. Hoe minder ze overlappen, hoe bruiner ze worden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4085 / 970	543 / 130
Vet totaal (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,2
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	18,5	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,6	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

📌 **TIP:** Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen en de helft van de kaas. Het gerecht bevat dan 810 kcal, 47 g vet, 83 g koolhydraten, 8 g vezels, 26 g eiwitten en 1,3 g zout.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 11 | 2018