



Portobello gevuld met tonijn

met kokosrijst en zoetzure salade van gele wortel en komkommer



Gele wortel *



Komkommer *



Rode peper *



Limoen *



Kokosmelk



Pandanijst



Tonijn in olijfolie



Sojasaus



Sesamololie



Portobello *



Sesamzaad

Totaal: **35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

De portobello is een grote kastanjechampignon die zich perfect leent om te vullen. Dat doe je vandaag met tonijn. Wij hebben gekozen voor de tonijn van Fishtales, die op verantwoorde wijze gevangen wordt: één voor één met een hengel, waardoor er geen bijvangst is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, steelpannetje, pan met deksel, kom, rasp, dunschiller of kaasschaaf, zeef en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **portobello gevuld met tonijn**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **gele wortel** in de lengte doormidden en schaf met een dunschiller in dunne plakken. Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in halve plakken van maximaal 1 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Voeg de **komkommer**, **gele wortel** en **rode peper** toe aan een saladekom.



4 TONIJN MARINEREN

Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken in een zeef ★. Meng in een kom de **tonijn** met de **sojasaus**, **sesamololie** en ketjap. Voeg 1 tl **limoensap** per persoon toe en roer goed door.

★**TIP:** Gooi de olijfolie van de tonijn niet weg! Je kunt deze olie lekker door een pasta mengen, of hem als onderdeel van een saladedressing gebruiken.



2 ZOETZUUR BEREIDEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers het sap eruit. Verwarm in een steelpannetje de wittewijnazijn, 1 tl limoensap per persoon, de suiker en een snuf zout op laag vuur, tot de suiker volledig is opgelost. Voeg het mengsel toe aan de **komkommer** en **wortel**, schep om en zet tot serveren in de koelkast.



5 PORTOBELLO ROOSTEREN

Verwijder de stam van de **portobello** en verdeel de **tonijn** over de **portobello**. Bak de **portobello** op een bakplaat met bakpapier 10 – 12 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 RIJST BEREIDEN

Meng in een pan met deksel de **kokosmelk** met een gelijke hoeveelheid water en breng aan de kook. Voeg hier de **rijst** en per persoon ½ tl **limoenrasp** aan toe. Breng op smaak met zout. Kook de **rijst**, afgedekt in 12 – 15 minuten gaar. Voeg tussendoor extra water toe indien de **rijst** droogkookt. Giet af indien nodig en laat uitstomen zonder deksel.



6 SERVEREN

Schep de kokosrijst en de gevulde **portobello** op de borden. Garneer de **rijst** met de **sesamzaadjes** en serveer met de zoet-zure groenten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele wortel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamololie (zakje) 11)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3050 / 729	492 / 117
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,3
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	20,8	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

