



# PORTOBELLO MET GEITENKAAS UIT DE OVEN

Met walnoten, honing en verse rozemarijn



## CABRIZ BRANCO

De verse rozemarijn uit dit gerecht sluit heel goed aan bij de Cabriz Branco, zacht kruidig en fris aromatisch met een geur van venkel en bloesem.



Roseval aardappelen



Verse rozemarijn \*



Rode ui



Courgette \*



Portobello \*



Verse geitenkaas \*



Walnoten



Totaal: 30-35 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij

De portobello is misschien wel de mooiste paddenstoel van allemaal. Het is een uitvergrote versie van de kastanjechampignon en door de forse afmeting heel geschikt om te vullen. Vandaag doe je dat met geitenkaas - niet voor niets een klassieke combinatie. Je serveert er geroosterde courgette en gebakken aardappeltjes bij.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **portobello met geitenkaas uit de oven**.



## 1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook ruim water voor de aardappelen in een pan met deksel. Was de **aardappelen** (roseval) grondig en snijd ze in lange smalle parten. Kook de **aardappelen** 4 - 6 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Dep de **aardappelen** vervolgens droog met een schone theedoek of keukenpapier.



## 4 GROENTEN IN DE OVEN

Leg ondertussen de **courgette** en **rode ui** op een bakplaat met bakpapier. Leg de **portobello** er met de open kant naar boven tussen en vul de **portobello** met de **geitenkaas**. Besprenkel met de overige olijfolie en de honing en bestrooi met de overige **rozemarijn**, peper en zout. Bak 15 minuten in de oven tip ★.



## 2 SNIJDEN

Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn. Snijd de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken.



## 5 WALNOTEN MEEBAKKEN

Hak ondertussen de **walnoten** grof. Strooi de **walnoten** na 10 minuten over de bakplaat met groenten.



## 3 AARDAPPELEN BAKKEN

Verhit de de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** met de helft van de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 15 - 20 minuten op middelhoog vuur. Haal in de laatste 5 minuten de deksel van de pan.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en **portobello met ovengroenten** over de borden. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

### ★ TIP

Heb je geen oven met bakplaat? Je kunt de courgette en ui ook in een wok of hapjespan bakken op middelhoog vuur. Snijd de portobello dan in reepjes en roerbak mee.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn (takjes) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
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
Verse geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	412 / 99
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,4	0,1


## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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 52 | 2017

