



PORTOBELLO MET GEITENKAAS EN WALNOTEN

Geserveerd met gebakken roseval aardappeltjes en courgette



GOED BEZIG!

Je hebt een veggie recept gekozen. Vaker een dagje geen vlees of vis eten is een kleine moeite met een enorm positieve impact op het milieu.



Roseval aardappelen



Verse rozemarijn *



Rode ui



Courgette *



Portobello *



Verse geitenkaas *



Walnoten



Totaal: **40-45** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen



Calorie-focus

De portobello is een uitvergrote versie van de champignon en door de forse afmeting is hij perfect om te vullen. Dat doe je vandaag met de klassieke combinatie van geitenkaas, walnoten en honing. Even in de oven en je hebt een prachtig plaatje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **portobello met geitenkaas en walnoten**.



1 AARDAPPELEN VOORKOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen. Was de **aardappelen** 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 met keukenpapier.



4 BEREIDEN EN ROOSTEREN

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 alle **groenten** met de overige olijfolie en bestrooi met de overige **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **geitenkaas** in de **portobello**. Bak 20 – 22 minuten in de oven.



2 SNIJDEN

Ris ondertussen de naaldjes van het takje **rozemarijn** en snijd fijn. Snijd de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken.



5 HAKKEN EN ROOSTEREN

Hak ondertussen de **walnoten** grof. Strooi de **walnoten** in de laatste 5 minuten van de baktijd over de bakplaat met **groenten**.



3 AARDAPPELEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** met de helft van de **rozemarijn**, peper en zout, gedurende 20 – 25 minuten afgedekt op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn (takje) *	¼	½	¾	1	1½	1½
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	175	200
Walnoten (g) 8) 19) 25)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
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					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2843 / 680	410 / 98
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,2
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	17,4	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 200 g aardappelen en eventueel 10 g walnoten.

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).