



PORTOBELLO-BURGER MET GEBAKKEN EI

Met aardappelen en gegrilde courgette



VARAS ROSÉ

De smaakvolle portobello met het gebakken ei kun je het beste combineren met deze stevige Varas Rosé gemaakt van cabernet sauvignon met mooi rood fruit.



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 met z'n ronde vorm bijna voorbestemd om op een hamburgerbroodje te eindigen. Zo maak je een heerlijke vegetarische variant op de hamburger. Je combineert hem met klassieke gebakken aardappeltjes en natuurlijk een flinke lepel mayonaise.

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** (nicola) 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 KAAS SMELTEN

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 **hamburgerbollen** 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.

TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan minder kaas en beleg alleen de onderkant van het broodje.



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

Spread 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) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	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)	3619 / 865	558 / 133
Vet totaal (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,2	0,2

ALLERGENEN

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

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



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 50 | 2017

