



GEVULDE PORTOBELLO MET GEITENKAAS EN UI

Met lauwarme salade van krieltjes, peultjes en linzen



ESPIGA BRANCO

Dit is een lekker volle, maar frisse Portugese wijn met voldoende kracht voor de portobello en de peultjes en het basilicum, die zo lekker bij geitenkaas smaakt.



Groene linzen



Krieltjes



Portobello ✨



Geitenkaas ✨



Rode ui



Peultjes ✨



Citroen



Verse basilicum ✨

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Glutenvrij

Dit is een mooi zomers gerecht met een gevulde portobello en een lauwarme salade, die fris blijft door citroensap en basilicum. Als kers op de taart serveer je er smaakvolle gekarameliseerde rode uien bij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, bakplaat met bakpapier en 2x koekenpan.

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



1 LINZEN KOKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Meng de **groene linzen** met 200 ml water per persoon en een snufje zout in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 25 minuten op laag vuur koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 KRIELTJES IN DE OVEN

Was ondertussen de **krieltjes** en snijd doormidden, snijd eventuele grote in kwarten. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Zet de **krieltjes** in de oven, maar zorg dat er nog ruimte is voor een bakplaat met **portobello**. Bak de **krieltjes** in 25 – 30 minuten krokant. Schep halverwege om.



3 PORTOBELLO BAKKEN

Breng ondertussen de **portobello** op smaak met peper en zout en vul daarna met de **geitenkaas**. Leg de **portobello** op een bakplaat met bakpapier. Zet de **portobello** bij de **krieltjes** in de oven en bak de laatste 15 minuten mee.



4 UI KAREMELISEREN

Snij ondertussen de **rode ui** in ringen. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **uienringen** met een snuf zout in de droge koekenpan. Zodra de **uien** donkerder beginnen te worden, voeg je de boter toe (dit duurt ongeveer 6 – 8 minuten, zie tip). Verlaag het vuur en bak de **uienringen** in 3 – 4 minuten zacht, roer regelmatig door. Blus vlak voor serveren af met 1 el water per persoon.



5 PEULTJES BAKKEN

Bak ondertussen de **peultjes** met de rest van de olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur in 4 – 5 minuten gaar. Pers de **citroen** uit en snijd de blaadjes en de takjes van het **basilicum** fijn.



6 SERVEREN

Meng de **peultjes**, **linzen** en de **krieltjes** in de ovenschaal. Schenk het **citroensap** erover en breng op smaak met peper en zout. Serveer de lauwwarme **salade** met de **geitenkaasportobello** en de gekarameliseerde **rode uien** en garneer de salade met **basilicum**.

★ TIP

Gaat het bakken van de uienringen te hard? Dek de pan dan na het toevoegen van de boter af met een deksel.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2222 / 531	416 / 99
Vet totaal (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	67	13
Waarvan suikers (g)	5,4	1,0
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017