



# Portobello gevuld met tonijn

Met kokosrijst en zoetzure komkommer



Komkommer \*



Rode peper \*



Limoen



Kokosmelk



Pandanrijst



Tonijn in olijfolie



Sojasaus



Sesamolie



Portobello \*



Sesamzaad

Totaal: **30-35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

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: een voor een met een hengel, waardoor er geen bijvangst is.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, steelpannetje, pan met deksel, kom, rasp, 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 **komkommer** in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in halve plakken van maximaal 1 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Voeg de **komkommer** en **rode peper** toe aan een saladekom.



### 2 ZOETZUUR BEREIDEN

Verwarm in een steelpannetje de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout op middellaag vuur, totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost. Voeg het mengsel toe aan de **komkommer** en **rode peper** en bewaar in de koelkast.



### 3 RIJST BEREIDEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers hem vervolgens uit. 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.



### 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.



### 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.



### 6 SERVEREN

Schep de **kokosrijst** en de gevulde **portobello** op de borden. Garneer met de **sesamzaadjes** en serveer met de **zoetzure komkommersalade**.

★**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.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rode peper (st) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Limoen (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
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)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
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 manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	699 / 2923	604 / 144
Vet totaal (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,0
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	17,0	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,7	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfit

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Kook dan 60 g rijst met 50 ml kokosmelk en 75 ml water. De overige rijst kun je met de overige 25 ml kokosmelk en 100 – 125 ml gewone melk koken voor een kokos-rijsttap als ontbijt. Lekker met banaan!

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).