



PORTOBELLO MET GEITENKAAS UIT DE OVEN

Met walnoten, honing en verse rozemarijn



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Roseval aardappelen



Verse rozemarijn *



Rode ui



Courgette *



Portobello *



Verse geitenkaas *



Walnoten

- Totaal: 30-35 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Family
- Veggie
- Glutenvrij

De portobello is een uitvergrote versie van de kastanjechampignon en door de forse afmeting is hij perfect om te vullen. Dat doe je vandaag met de klassieke combinatie van geitenkaas 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 uit de oven**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

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 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 ★.



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 helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** met de helft van de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 18 – 22 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 |
|-----------------------|------------|-----------|
| 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 09 | 2018

