



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    Je mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevulde portobello met bataat-linzensalade

Heerlijk in combinatie met de zoute feta

Je vult de portobello, een soort uit de kluiten gewassen kastanje-champignon, met feta. De portobello werd gekweekt op Nederlandse bodem en is een perfecte vleesvervanger, zeker als je hem vult met kaas. De rucola-veldslamelange maakt het gerecht fris en extra voedzaam.



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



glutenvrij



Sedosa (rood)



Groene linzen



Bataat



Tijm



Rode paprika



Feta



Portobello



Rucola-veldslamelange

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Portobello	1	2	3	4	5	6
Rucola-veldslamelange (g) 15)	40	60	80	100	140	160
Olijfolie (el)*	2	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, saladekom

Voedingswaarden 680 kcal | 18 g eiwit | 76 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 14 g vezels



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



2 Schil ondertussen de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Verdeel de bataat op een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de tijm, peper en zout naar smaak en besprenkel met de helft van de olijfolie. Bak de bataat 20 minuten in de oven.

3 Verwijder de zaadlijsten van de rode paprika, snijd klein en besprenkel met de overige olijfolie. Verkruiemel de feta en vul de portobello met een ½ deel van de feta. Bestrooi de rode paprika en portobello met peper en zout en bak beide de laatste 15 minuten met de bataat mee op de bakplaat.



4 Meng ondertussen de rucola-veldslamelange met de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie in een saladekom.

5 Bewaar de portobello apart en voeg de rode paprika, bataat en groene linzen toe aan de saladekom. Breng de salade op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de bataat-linzensalade over de borden en garneer met de overige feta. Serveer de portobello op de salade.



Tip! Wil je je handen schoonhouden? Verkruiemel de feta dan met een vork in een kom en vul de portobello met een lepel.

Weetje! Wist je dat een ½ paprika voldoende vitamine C bevat voor een hele dag?