



# PORTOBELLO MET GEITENKAAS UIT DE OVEN

Met gebakken aardappeltjes en courgette



## WALNOTEN

Koop je weleens walnoten in de dop? Een goede manier om te weten of deze nog goed zijn is door ze even te schudden. Als het rammelt, dan is de noot niet meer goed.



Roseval  
aardappelen



Verse rozemarijn \*



Rode ui



Courgette \*



Portobello \*



Verse geitenkaas \*



Walnoten

- Totaal: **35-40** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij

De portobello is een uitvergrote versie van de champignon en door de forse afmeting is hij perfect om te vullen. Dat doe je vandaag met de klassieke combinatie van geitenkaas, walnoten 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 VOORKOKEN

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 alle **groenten** met de overige olijfolie en de overige **rozemarijn** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met geitenkaas. Bak 18 – 20 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 15 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, 20 – 25 minuten op middelhoog vuur. Haal 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:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen. Het gerecht bevat dan 596 kcal, 32 g vet, 55 g koolhydraten, 9 g vezels, 19 g eiwitten en 0,4 g zout.

## 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
*Zelf toevoegen						
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					

\* 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) 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).