



PORTOBELLO MET GEITENKAAS UIT DE OVEN

Met gebakken aardappeltjes en courgette



Franceline-aardappelen



Verse rozemarijn *



Rode ui



Courgette *



Portobello *



Verse geitenkaas *



Walnoten

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Calorie-focus

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 met keukenpapier.



4 BEREIDEN EN ROOSTEREN

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 bestrooi met de overige **rozemarijn**. 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 naaldjes 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, gedurende 20 – 25 minuten afgedekt op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten het 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 en 25 g geitenkaas per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Franceline-aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn (g) ²³ *	2½	5	7½	10	12½	15
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	1½	2	2½	3	3½
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).