



Gevulde portobello met feta en lauwwarme salade met paprika, zoete aardappel en linzen

BALANS 35 min. • Eet binnen 5 dagen



BALANS



Groene linzen



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Rode ui



Rode paprika



Feta



Portobello



Gemengde sla

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Zoete aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla* (g)	40	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	2	2	4	4
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2454/587	424/101
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,2
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	21,7	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: -



1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de **groene linzen** met 200 ml water per persoon en een snufje zout in een pan met deksel. Breng, afgedekt, aan de kook en laat 25 – 30 minuten op laag vuur koken. Giet daarna af. Voeg eventueel meer water toe wanneer de linzen te snel droog worden.



2. Zoete aardappel bereiden

Weeg ondertussen de **zoete aardappel** af, schil en snijd in blokjes van 1 cm (zie TIP). Verdeel de zoete aardappel over een helft van een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **tijm**, de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de zoete aardappel 20 – 25 minuten in de oven, schep halverwege om.

TIP: Je ontvangt meer zoete aardappel dan je gebruikt. Ben je een grote eter of let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle zoete aardappel.



3. Portobello bereiden

Snij ondertussen de **rode ui** in ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de paprika klein. Verkrummel de **feta** (zie TIP) en vul de **portobello** met een deel van de feta. Bestrooi de rode ui, paprika en portobello met de overige olijfolie, peper en zout. Leg de rode ui, de paprika en de portobello na 5 minuten op de bakplaat naast de zoete aardappel en bak de laatste 15 minuten mee.

TIP: Geen zin in vieze handen? Verkrummel de feta dan met een vork in een kom.



4. Salade aanmaken

Meng ondertussen in een saladekom de gemengde sla met de zwarte balsamicoazijn (zie TIP).

TIP: Varieer een keer met de dressing en maak een honing-mosterddressing in plaats van een balsamicovinaigrette. Meng 1 tl mosterd met 1 tl honing en 1 tl witte balsamicoazijn per persoon.



5. Salade mengen

Meng de **rode ui**, **paprika**, **zoete aardappel** en **linzen** met de salade in de saladekom en breng op smaak met peper en zout. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden, serveer de portobello erop en garneer met de overige **feta**.

TIP: Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, waaronder zink, ijzer, kalium, vitamine B en C. Maar wist je dat zoete aardappel daarnaast ook nog veel vitamine A bevat? Vitamine A is goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.