



GEVULDE PORTOBELLO MET FETA EN SALADE

Met rucola, veldsa, bataat en linzen



L'AUREOLE ROUGE

De gevulde portobello met feta combineert goed met de fruitige L'Aureole Rouge. Deze wijn is gemaakt van merlot en heeft aroma's van bosaardbeien en kersen.



Groene linzen



Bataat



Gedroogde tijm



Rode paprika*



Feta*



Portobello*



Gemengde sla*

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Portobello's zijn eigenlijk een soort uit de kluiten gewassen kastanjechampignons. Door hun grote formaat zijn ze perfect om te vullen en dat doe je vandaag met feta. De gemengde sla maakt het gerecht lekker fris.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde portobello met feta en salade**.



1 LINZEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een pan met deksel de **groene linzen** met 200 ml water per persoon en een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 25 – 30 minuten op laag vuur koken, giet daarna af.



4 SALADE AANMAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de **gemengde sla** met de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie.



2 BATAAT BEREIDEN

Schil ondertussen de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Verdeel de **bataat** 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 **bataat** 20 minuten in de oven, schep halverwege om.



5 SALADE MENGEN

Meng de **paprika, bataat** en **linzen** met de **salade** in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.

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



3 PORTOBELLO BEREIDEN

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Verkruiemel de **feta** en vul de **portobello** met een deel van de **feta** ★. Bestrooi de **paprika** en **portobello** met de overige olijfolie, peper en zout. Leg de **portobello** en de **paprika** na 5 minuten op de bakplaat naast de **bataat** en bak de laatste 15 minuten mee.



6 SERVEREN

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

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st)★	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)★	40	75	100	125	150	175
Portobello (st)★	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla (g) 23)★	40	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	1	2	2	2	3	3
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 | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	494 / 118
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	23,1	3,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,6	0,1


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 03 | 2018

