Portobello uit de oven met verse rozemarijn

Met zachte geitenkaas, knapperige walnoten en zoete honing

De portobello is misschien wel de mooiste paddenstoel die er is. Het is een uitvergrote versie van de kastanjechampignon en door de forse afmeting is de portobello geschikt om te vullen. Wij doen dat met geitenkaas. Even in de oven en je hebt, naast een heerlijk gerecht, ook nog een prachtig plaatje.

- 30-35 min
- gemakkelijk
- vegetarisch
- kind-vriendelijk
- glutenvrij
- Espiga (rood)

Roseval aardappelen

Verse rozemarijn

Rode ui

Courgette

Portobello

Geitenkaas

Walnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn (takjes) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Portobello	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Walnoten (g) 8) 15)	20	40	60	80	100	120
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			

* Zelf toevoegen

Allergenen
7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

Benodigdheden
Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden 689 kcal | 20 g eiwit | 74 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 10 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappelen (roseval) grondig, snijd de aardappelen in de lengte doormidden en daarna in lange smalle parten. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en hak fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen met de helft van de rozemarijn, peper en zout, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelmatig vuur. Haal in de laatste 5 minuten de deksel van de pan.

2 Snijd ondertussen de rode ui in ringen en snijd de courgette in dunne plakken.

3 Leg de courgette en rode ui op een bakplaat met bakpapier. Leg de portobello er met de open kant naar boven bij en vul de portobello met geitenkaas. Besprenkel met de olijfolie en honing en bestrooi met de overige rozemarijn, peper en zout. Bak 15 minuten in de oven.

4 Hak ondertussen de walnoten grof. Strooi de walnoten na 10 minuten over de bakplaat met groenten.

5 Verdeel de aardappelen en portobello met ovengroenten over de borden. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Tip! Heb je geen oven met bakplaat? Je kunt de courgette en ui ook gewoon in een wok of hapjespan bakken op middelhoog vuur.

Houd je kaas over? Garneer dan de groenten hiermee in de laatste 5 minuten van de tijd in de oven. Of voeg het op een andere dag toe aan een salade, bijvoorbeeld met overgebleven little gem uit het recept met de parelgerst.