WIJNBOX

Espiga tinto
De aardse smaak van de portobello en de linzen komt mooi terug in deze stoere Portugese wijn gemaakt van lokale druiven.

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017

Een culinaire vraag tijdens het koken?
Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevulde portobello met bataat-linzensalade

Met verse tijm

Je vult de portobello, een soort uit de kluiten gewassen kastanjechampignon, met feta. De portobello wordt gekweekt op Nederlandse bodem en is een perfecte vleesvervanger, en zeker als je het vult met kaas. De rucola en veldsla maakt het gerecht fris en extra voedzaam.

❄ bewaar in de koelkast

30-35 min · *gemakkelijk* · *eet binnen 5 dagen* · *vegetarisch* · *kind-vriendelijk* · *glutenvrij*

❄ ☐ Verse tijm

❄ ☐ Feta

❄ ☐ Portobello

❄ ☐ Rucola en veldsla

☐ Bataat

☐ Groene linzen

☐ Rode paprika

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Verse tijm (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	200
Portobello (st)	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla (g) 23)	30	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

Allergenen
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigdheden
Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, salade-kom

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2916 / 703	34	8,2	71	19,3	14	19	1,2
100 g **	480 / 116	6	1,4	12	3,2	2	3	0,2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram

1 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 minuten op laag vuur koken. Giet daarna af. Ris ondertussen de blaadjes van de takjes tijm.

2 Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Verdeel de bataat op een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de tijm, peper en zout naar smaak en besprenkel met de helft van de olijfolie. Bak de bataat 20 minuten in de oven.

3 Verwijder de zaadlijsten van de rode paprika en snijd de paprika in blokjes. Verkruimel de feta en vul de portobello met een deel van de feta. Bestrooi de rode paprika en portobello met de overige olijfolie, peper en zout en bak beide de laatste 15 minuten met de bataat mee op de bakplaat.

4 Meng ondertussen de rucola en veldsla met de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie in een saladekom.

5 Bewaar de portobello, als deze gaar is, apart en voeg de rode paprika, bataat en groene linzen toe aan de saladekom. Breng de salade op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de bataat-linzensalade over de borden en garneer met de overige feta. Serveer de portobello op de salade.

Tip! Wil je je handen schoonhouden? Verkruimel de feta dan met een vork in een kom.