

MARLEY SPOON



Riant gevulde portobello's

met knoflookkruim & peren-notensla



30-40min



2 personen

Deze reuzenchampignon heeft dan wel een fancy naam, maar eigenlijk is ze niets anders dan een uit de kluiten gewassen kastanjechampignon. Het succes van de portobello is van de V.S. naar Europa overgewaaid, en terecht! Vanwege zijn grootte is 'ie ideaal om te vullen. Wij geven je een handige truc: bak de champignon eerst kort in de oven. Zo wordt de vulling niet zompig en behoudt de champignon ...

Wat je van ons krijgt

- teen knoflook
- zakje panko ¹
- zakje Lucy's kappertjes-mayodressing ^{3,10}
- zakje hazelnoten ¹⁵
- portobello's
- rucola
- blik groene linzen
- verse peterselie
- stuk zachte geitenkaas ⁷
- peer

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan
- oven
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 39.5g, koolhydraten 47.6g, eiwit 32.0g



1. Knoflookkruim maken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** met steeltjes fijn. Doe de **panko** in een kom en voeg de **helft van de knoflook**, zout en peper, **2/3e van de peterselie** en 2el olijfolie toe. Roer door.



4. Portobello's vullen

Neem na 10min de **paddestoelen** uit de oven. Vul elke **paddestoel** met de **geitenkaas** en bestrooi met het **knoflookkruim**. Druk het **kruim** iets aan zodat het aan de **geitenkaas** blijft plakken. Plaats de bakplaat terug in de oven en bak 7-8min in de oven totdat de **kaas** begint te smelten en het **kruim** mooi goudbruin kleurt.



2. Portobello's voorbereiden

Verwijder de **steeltjes** van de **portobello's** en houd apart. Boen de **paddestoelen** schoon en plaats de **portobello's** met het hoedje omlaag op een bakplaat. Besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak ca. 10min midden in de oven.



5. Salade voorbereiden

Verhit intussen 1el olie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **gehakte steeltjes** en **rest van de knoflook** toe en bak 4min. Neem de pan van het vuur en roer er de **linzen** en **rest van de peterselie** door. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in plakjes. Hak de **hazelnoten** grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak intussen de **portobellosteeltjes** fijn. Spoel de **linzen** in een zeef onder de kraan schoon en laat uitlekken. Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **hazelnoten** toe en rooster ze in 2min goudbruin, roer af en toe. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Salade maken

Meng de **hazelnoten**, **helft van de peer**, **rucola**, de **Lucy's dressing** en het **linzenmengsel** in een grote kom of serveerschaal. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **salade** over de borden en serveer elk met een gevulde **portobello** en de **rest van de peer**.