



Portobello's met kaas en spiegelei

op salade met bieslook en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Vandaag tover je met gemak een licht en toch vullend gerecht op tafel. Deze combinatie van sappige portobello's gevuld met geraspte kaas gegaard in de oven, de gebakken worteltjes, een frisse salade met een citroenige vinaigrette en geroosterde pompoenpitten met een spiegeleitje on top schuif je prima naar binnen met een gerust geweten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 4 portobello's
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g pompoenpitten
- 50g geraspte jongbelegen kaas
- 2 eieren³
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

Leg een deksel op de pan als je liever een harde dooier wilt.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 48.1g, koolhydraten 15.8g, eiwit 22.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verwijder de stelen van de **portobello's**. Schil of schrob de **wortel** en snijd ze in staafjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



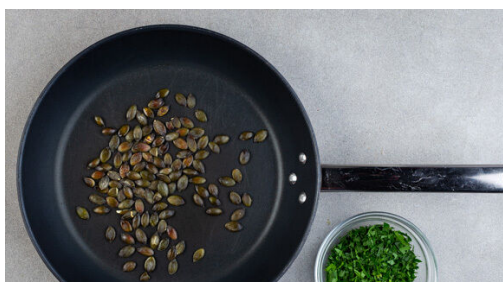
2. Groenten bakken

Verdeel de **portobello's** en de **wortelstaafjes** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **knoflook**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en 1/2tl zout en peper. Leg de **portobello's** met het hoedje naar boven op de bakplaat. Bak de **groenten** ca. 15min in de oven, tot ze zacht zijn. Draai de **portobello's** halverwege om.



3. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen** en pers **een helft** uit. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **bieslook** in fijne ringetjes en meng ze met het **citroensap**, 1/2tl **citroenrasp**, 1tl mosterd en een snuf zout en peper. Roer er langzaam 2el olijfolie door en meng goed.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze knisperen en goudbruin zijn. Neem uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof. Bewaar de pan. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Portobello's vullen

Neem de **portobello's** uit de oven, vul ze met de **kaas** en bak nog 2-3min in de oven tot de **kaas** gesmolten is en bubbelt.



6. Spiegeleieren bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** boven de pan en bak ze 3-4min. Bestrooi met zout en peper. Meng de **mesclun** met de **dressing** en de **pompoenpitten**. Verdeel de **wortel**, de **mesclun** en de **portobello's** over borden en top elke **portobello** met een **spiegelei**. Bestrooi met de **peterselie**.