



Portobello's met pompoenfriet

met hummus en rucola-tomatensalade



ca. 35min



2 personen

Zin in steak frites, maar dan vegan? Komt voor elkaar, want portobello's - met hun fijne umami-smaak en vlezig textuur - staan bekend als de biefstukken van de plantenwereld. Vandaag serveer je ze met in kikkererwtenbeslag gebakken, knapperige pompoenfriet, een romige hummusdip en frisse rucolasalade met tomaten in een fruitige vinaigrette. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje kikkererwtenmeel
- 50g pompoenpitten
- 1 flespompoen
- 4 portobello's
- 1 tomaat
- 1 zakje granaatappel-extract
- 50g rucola
- 1 bakje hummus ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- schuimspaan

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

Kooktip

De olie is heet genoeg als een druppel beslag in ca. 30sec bruin wordt. Verhit de olie steeds weer sterk na iedere portie.

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

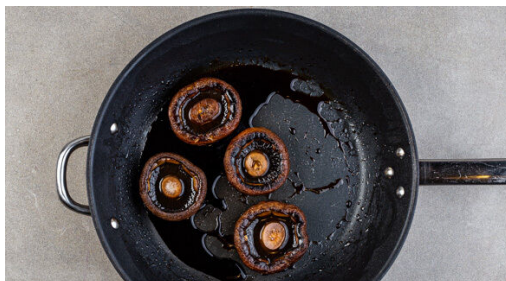
Voedingswaarde per portie

calorieën 1064kcal, vet 60.0g, koolhydraten 88.4g, eiwit 34.1g



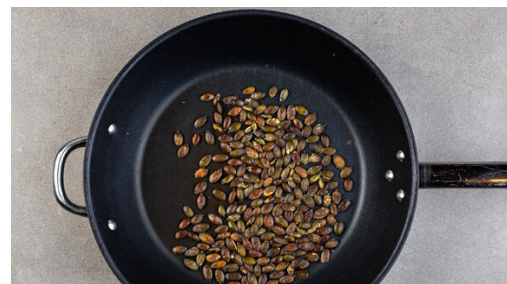
1. Beslag voorbereiden

Roer het **kikkererwtenmeel** met 225ml water en 1tl zout en peper elk glad. Laat het **beslag** minstens 10min rusten.



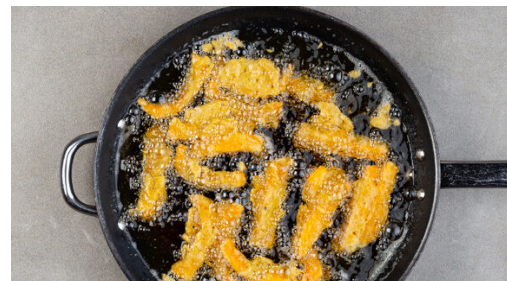
4. Portobello's bakken

Verhit de koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **portobello's** ca. 3min aan elke kant, tot ze gaar en mooi gebruind zijn. Voeg de **marinade** toe en laat 1-3min sudderen, tot de **sous** wat ingedikt is en de **portobello's** er gelijkmatig mee bedekt zijn.



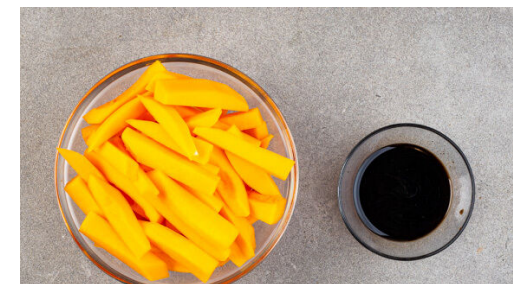
2. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



5. Pompoenfriet bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met een ca. 2cm hoge laag plantaardige olie. Haal **1/3e van de pompoenfriet** door het **beslag**, laat overtollig **beslag** eraf druipen. Bak de **friet** ca. 4min rondom, tot het **beslag** goudbruin en knapperig is. Schep de gebakken **friet** met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Herhaal dit met de **overige friet**.



3. Pompoen snijden

Schil de **pompoen**, snijd doormidden en schep de pitten er uit met een lepel. Snijd het **vruchtvlees** in vingerdikke staafjes. Meng een **marinade** van 4el balsamicoazijn, 4tl suiker en 1/2tl zout.



6. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng het **granaatappel-extract** met 1/2tl mosterd, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Hussel de **dressing** om met de **rucola** en de **tomaten**. Verdeel de **pompoenfriet** met de **portobello's**, de **hummus** en de **salade** over borden. Bestrooi de **salade** met de **pompoenpitten**.