



Portobello's met ricotta

met pompoen en harissabieten



40-50min



2 personen

Vandaag verschijnt er een vrolijke variatie aan individueel gekruide lekkernijen uit je oven: portobello's gevuld met ricotta, kaas en knoflookbieslook, citroenige pompoen en ui, en rode en gele bieten gekruid met harissa. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele biet
- 1 rode biet
- 1 flespompoeen
- 1 rode ui
- 10g verse knoflookbieslook
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 2 portobello's
- 1 citroen
- 1 zakje harissa

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 668kcal, vet 43.5g, koolhydraten 42.8g, eiwit 26.5g



1. Bieten voorgaren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **gele en rode bieten** in partjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Gaar de **bieten** ca. 5min voor in de oven.



2. Pompoen meebakken

Halveer en schil de **pompoen** en schep de zaden eruit met een lepel. Snijd de **pompoen** in parten. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Schuif de **bieten** naar een kant van de bakplaat. Leg de **pompoen** en de **ui** aan de andere kant van de bakplaat en hussel ze om met 1el olijfolie. Bak de **groenten** ca. 5min in de oven.



4. Portobello's bakken

Verwijder de stelen van de **portobello's** en leg ze aan een kant van de bakplaat. Wrijf ze in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Vul de **portobello's** met de **ricotta** en bak ca. 10min in de oven. Bak de evt. **overgebleven ricotta** in een kleine ovenschaal mee en serveer als **dip**.



5. Saus maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers **een helft** uit. Meng **1-2tl citroensap** met 1tl honing.



3. Ricotta mengen

Snijd de **knoflookbieslook** in dunne ringetjes. Rasp de **kaas** fijn en meng het met de **ricotta**, de **knoflookbieslook**, 1 ei en een flinke snuf zout en peper.



6. Groenten afmaken

Besprenkel de **pompoen** en de **ui** met de **sous**. Meng de **bieten** met de **helft van de harissa**. Bak de **groenten** nog ca. 4min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn. Serveer de **gevulde portobello's** met de **groenten** en bestrooi met de **citroenrasp** naar smaak.