



Portobello's met kaas en spiegelei

op salade met bieslook en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Vandaag tover je met gemak een licht, maar vullend gerecht op tafel. Je vult portobello's met geraspte kaas en gratineert ze in de oven. Erbij geroosterde wortel, een frisse salade met een citroenige vinaigrette en geroosterde pompoenpitten en tot slot met een spiegeleitje on top. 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 jong belegen kaas⁷
- 2 eieren³
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl 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.

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 'm in staafjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



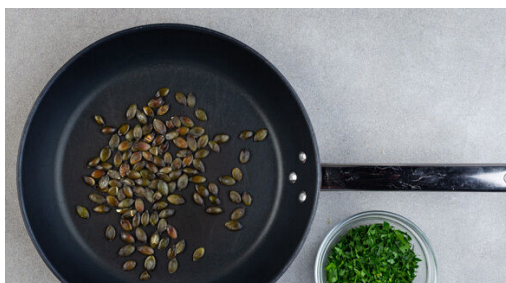
2. Groenten bakken

Verdeel de **portobello's** en de **wortelstaafjes** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **knoflook**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf 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.



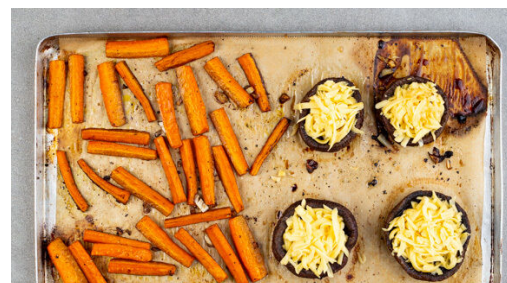
3. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **bieslook** in dunne 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 rooster nog 2-3min, tot de **kaas** gesmolten is en bubbelt.



6. Spiegeleieren bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Breek de **eieren** boven de pan en bak ze 3-4min, leg een deksel op de pan voor een harde dooier. 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 met een **spiegelei**. Bestrooi met de **peterselie**.