



Klassieker <650kcal: Vegetarische kapsalon

met portobello-jus en yoghurtsaus



ca. 40min



2 personen

Wie kent 'm nou niet, de kapsalon: laagjes friet, vlees, kaas en ijsbergsla. Vandaag maken we een vegetarische variant van deze fastfood klassieker met krokant gebakken aardappelpartjes, hartige portobello-jus, knapperige babyromanasla, tomaat en een verfrissende knoflook-yoghurtsaus. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 bosui
- 4 portobello's
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 tomaat
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 502kcal, vet 19.9g, koolhydraten 63.9g, eiwit 15.7g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in partjes van ca. 2cm. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen. Snijd de **portobello's** in plakjes van ca. 1cm.



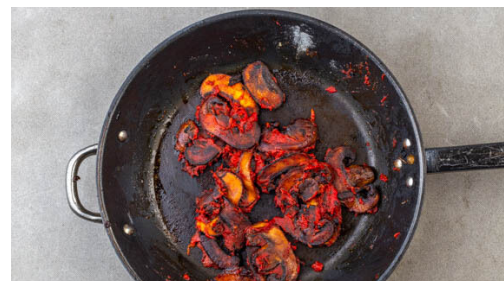
4. Yoghurtsaus mengen

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, een **snuf kruidenmix**, peper en zout. Proef en breng evt. verder op smaak met **meer kruidenmix** en peper en zout. Snijd de **tomaat** in grove stukjes en meng met een flinke snuf zout. Snijd de **babyromasla** in reepjes.



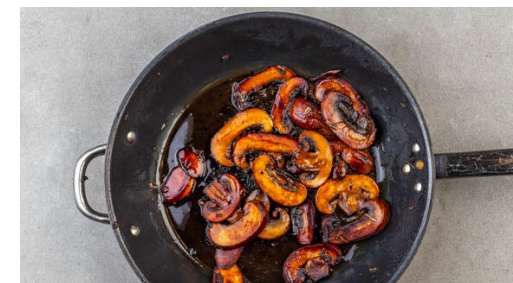
2. Aardappels bakken

Meng de **aardappelpartjes** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en ½tl zout en verdeel gelijkmatig. Bak 20-24min in de oven, tot de **aardappelpartjes** goudbruin en gaar zijn. Schep ze halverwege de baktijd een keer om.



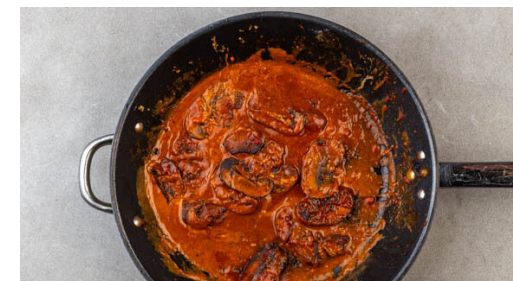
5. Jus starten

Voeg de **tomatenpuree** en de **rest van de kruidenmix** toe aan de **portobello's** in de pan en bak ca. 2min mee. Roer dan 1el bloem erdoor.



3. Portobello's bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **witte bosuiringen** in ca. 1min glazig. Voeg de **portobello's**, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf peper toe aan de pan en roerbak 6-8min op medium tot hoog vuur, tot de **portobello's** zacht zijn.



6. Jus koken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, **2½el yoghurtsaus** en 150ml water toe en verwarm al roerende 2-3min. Breng de **jus** op smaak met 1tl honing en peper en zout. Serveer de **aardappelpartjes** met de **portobello-jus**, de **salade** en de **tomaten**. Besprenkel met de **rest van de yoghurtsaus** en bestrooi met de **groene bosuiringen**.