



Sesam-massala portobello's

met knoflookspinazie en zoete aardappelpuree



ca. 30min



2 personen

Vandaag zet je voedzame portobello paddenstoelen op tafel, fijn gekruid met garam masala en gebakken met sesamzaadjes. Erbij een zoete aardappelpuree, die extra romig wordt door de royale portie kokosyoghurt die je erdoorheen roert. De spinazie gesauteerd in knoflook maken het hele gerecht af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 4 portobello's
- 1 zakje garam masala
- 10g witte sesam ¹¹
- 2 tenen knoflook
- 100g spinazie
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller

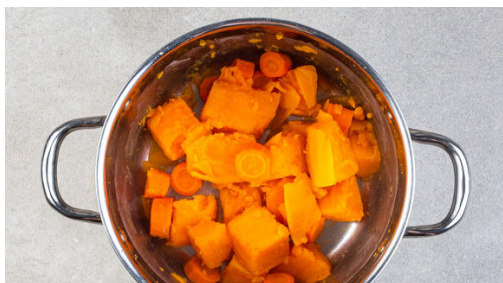
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 413kcal, vet 28.4g, koolhydraten 30.4g, eiwit 8.4g



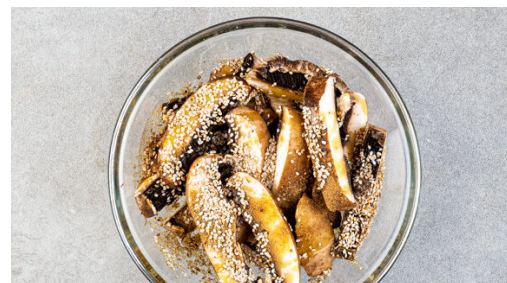
1. Groenten koken

Schil de **zoete aardappel** en snijd in stukken. Schil of schrob de **wortel** en snijd ook in stukken. Doe de **zoete aardappel** en de **wortel** in een middelgrote pan met ruim gezouten water en breng aan de kook. Laat 10-12min zachtjes koken op laag tot medium vuur, tot de **groenten** gaar zijn. Giet af in een vergiet, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Knoflook bakken

Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **knoflook** ca. 30s.



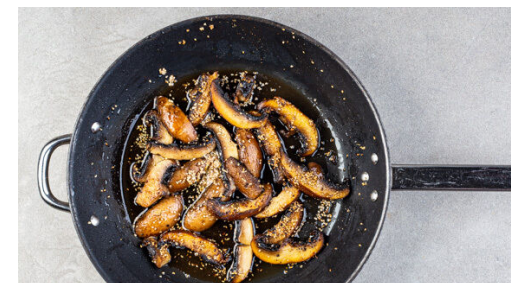
2. Portobello's kruiden

Snijd de **portobello's** in reepjes en meng met 1el olijfolie, de **garam masala** en de **sesam**.



5. Spinazie garen

Voeg de **spinazie** toe aan de **knoflook**. Voeg 1el (wittewijn)azijn toe en laat 1-2min zachtjes koken, tot de **spinazie** geslonken is en het vocht is verdampt. Breng op smaak met zout en peper.



3. Portobello's bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **portobello's** in 5-7min goudbruin. Neem ze uit de pan en zet opzij.



6. Puree maken

Pureer de **zoete aardappel** en **wortel** met een staafmixer tot een romige **puree**. Voeg de **helft van de kokosyoghurt** toe en pureer nogmaals. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **puree** en de **spinazie** over borden en serveer de **portobello's** bovenop. Besprenkel met de **rest van de kokosyoghurt** naar smaak.