



Portobellosteak met blauwe kaas

met aardpeer en rucola



ca. 25min



2 personen

Zin in een low carb traktatie? Probeer dan deze portobello's, gebakken in harissa. Ze worden bestrooid met pittige blauwe kaas en geserveerd met een winterse salade van rucola en knapperige aardpeer. Deze knol heeft een nootachtige smaak, maar bevat geen zetmeel en dus nauwelijks koolhydraten. Top!

Wat je van ons krijgt

- 250g aardpeer
- 1 teen knoflook
- 1 zakje harissa
- 25g pompoenpitten
- 2 portobello's
- 100g rucola
- 1 stuk blauwe kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

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

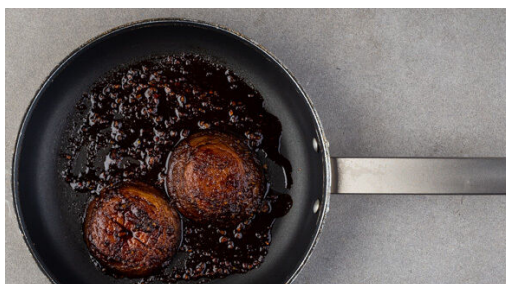
Voedingswaarde per portie

calorieën 547kcal, vet 39.5g, koolhydraten 32.2g, eiwit 18.3g



1. Topinamboer bakken

Schil evt. de **aardpeer**, snijd in de lengte doormidden en in plakjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el boter. Voeg de **aardpeer** met een flinke snuf zout en een snuf peper toe aan de pan en bak in 8-12min goudbruin en krokant.



4. Portobello bakken

Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **portobello's** in ca. 3min aan elke kant gaar, druk ze tijdens het bakken lichtjes aan zodat ze gelijkmatig bruinen. Blus de **portobello's** af met de **marinade** en laat ca. 30sec inkoken.



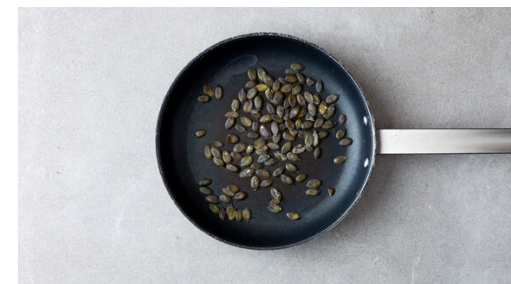
2. Marinade maken

Pel en hak de **knoflook** fijn, en meng met de **harissa**, 3el balsamicoazijn, 2tl honing en 1/2tl zout.



5. Rucola mengen

Meng de **rucola** met 1el balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper naar wens.



3. 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. Neem uit de pan en laat afkoelen.



6. Salade afmaken

Hussel de **aardpeer** om met de **rucola** en verdeel de **salade** over borden. Serveer de **portobello's** bovenop en verkruiemel de **blauwe kaas** erover. Bestrooi met de **pompoenpitten**.