



Pulled mushroom-ovenschtel

met aardappelpuree en kaas



ca. 40min



2 personen

Paddenstoelen zijn een fantastische vleesvervanger, dankzij hun hartige smaak, maar ook vanwege hun vlezige structuur. Je kunt er bijvoorbeeld een hele behoorlijke pulled pork mee nabootsen. Dat doen we vandaag in de vorm van een ovenschtel getopt met laag kazige aardappelpuree.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 250g oesterzwammen
- 2 portobello's
- 1 bosui
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 100g geraspte oude kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 28.3g, koolhydraten 58.8g, eiwit 27.4g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grill of boven-/onderwarmte op 240°C. Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze in vieren, grotere exemplaren in achten. Voeg toe aan het kokende water en kook de **aardappels** in 15-20min gaar.



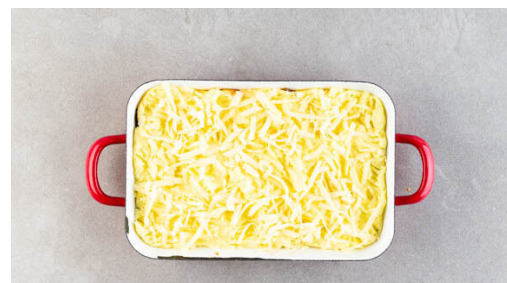
4. Aardappels stampen

Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan en giet de **aardappels** af. Doe terug in de pan en voeg 1el boter, **50ml kookwater** en 50ml melk toe. Stamp tot een romige **puree**. Voeg de **helft van de kaas** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Roer naar wens meer **kookwater** of melk door de **puree** tot je 'm romig genoeg vindt.



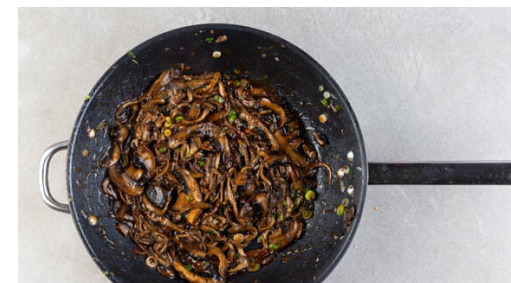
2. Champignons bakken

Scheur de **oesterzwammen** in reepjes. Snijd de **portobello's** in lange, dunne repen. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in ringen. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **paddenstoelen**, **witte bosuiringen**, het **paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe en bak in 10-12min knapperig en goudbruin.



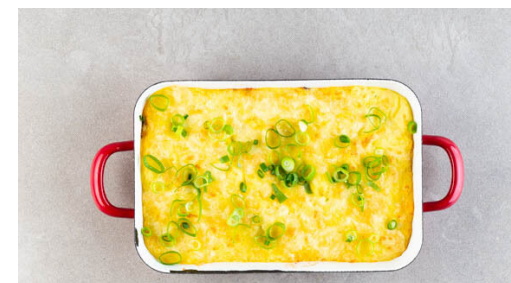
5. Ovenschotel bakken

Voeg een beetje water aan de **paddenstoelen** toe als ze er droog uitzien en schep ze dan in een ovenschaal. Verdeel de **puree** erover en bestrooi met de **rest van de kaas**. Bak de **schotel** in 8-12min goudbruin in de oven.



3. Saus toevoegen

Meng de **BBQ-saus** met 50ml water en schenk bij de **champignons**. Bak 30sec mee en neem de pan van het vuur.



6. Afmaken en serveren

Bestrooi de **ovenschotel** met de **rest van de bosui** en serveer.