



## Gevulde portobello met geitenkaas

op bulgursalade met tomaat en komkommer



30-40min



2 personen

Geitenkaasliefhebbers opgelet! Onze zachte geitenkaas verrijkt met dragon en knoflook doet het uitmuntend als vulling voor de vlezige portobello's. Deze uit de kluiten gewassen paddenstoelen zijn niets anders dan grote, uitgegroeide kastanjechampignons. Door dit groeiproces is het echter alleen mogelijk om het hoedje te gebruiken. Serveer jouw portobello met een flink bord bulgursalade voor een avond eetplezier.



### Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 1x zachte geitenkaas <sup>7</sup>
- 4 portobello's

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 630kcal, vet 26.6g, koolhydraten 71.5g, eiwit 25.5g



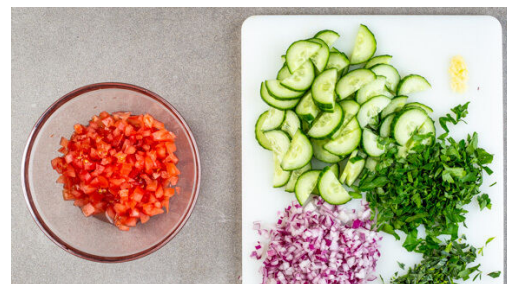
1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Bulgur afmaken

Roer de **ui** en **peterselie** door de **bulgur** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



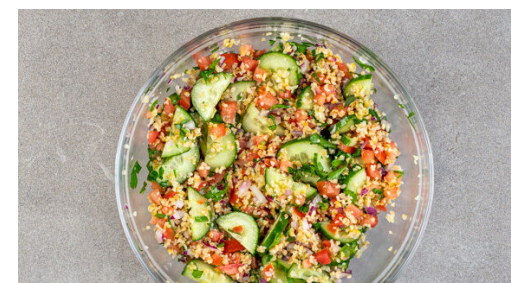
5. Portobello's bakken

Verwijder de steeltjes van de **portobello's**, besprenkel de hoedjes met 1tl olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Vul **elke portobello** met **2-3el bulgur** en verdeel de **dragongeitenkaas** erover. Leg de **portobello's** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 15-20min in de oven, tot ze gaar zijn.



3. Geitenkaas mengen

Meng de **geitenkaas** met de **knoflook**, ca. **3/4e van de gehakte dragon** en een flinke snuf peper.



6. Salade afmaken

Schep de **komkommer** en **tomaat** door de **rest van de bulgur**. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el lichte azijn, de **rest van de dragonsalade**. Breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer de **bulgursalade** met de **gevulde portobello's**.