



## Portobello's met miso

met sperziebonen en vegan aardappelsalade



30-40min



2 personen

Deze portobello champignons gebakken in miso ruiken heerlijk! Door ze te bakken krijgen ze een geroosterde smaak, en worden ze lekker mals. We serveren er een aardappelsalade bij met een vegan sesam-mayodressing en sperzieboontjes op smaak gebracht met een zoet-zoutige marinade. Genieten!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 teen knoflook
- 1 zakje misopasta <sup>1,6</sup>
- 1 kuipje ahornsiroop
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 4 portobello's
- 1 bosui
- 1 zakje vegan mayonaise <sup>10,12</sup>
- 1 zakje sesamolie <sup>11</sup>
- 10g geroosterde witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 3el plantaardige boter
- peper en zout
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 561kcal, vet 30.4g, koolhydraten 57.4g, eiwit 13.2g



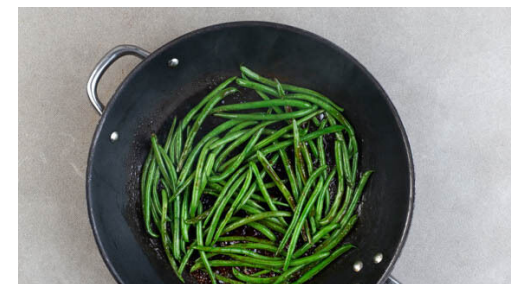
### 1. Aardappels koken

Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden, de grotere exemplaren in vieren. Doe ze in een middelgrote kookpan met voldoende gezouten water en breng aan de kook. Kook de **aardappels** op medium tot laag vuur in 15-18min gaar. Giet ze af in een zeef.



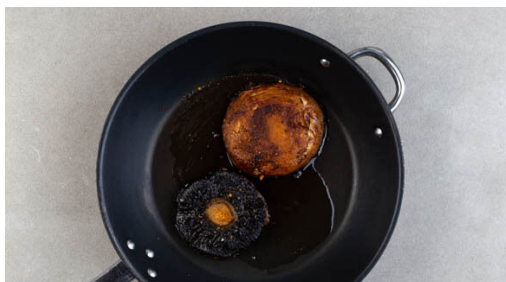
### 2. Misoboter voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Doe 2el plantaardige boter en de **misopasta** in een middelgrote koekenpan en laat in ca. 2min smelten op medium tot hoog vuur, roer regelmatig. Schenk de **misoboter** in een kom en roer de **knoflook**, **1/2tl ahornsiroop** en 1tl azijn erdoor. Breng op smaak met een snuf peper. Veeg de pan schoon en bewaar.



### 3. Sperziebonen bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1/2el plantaardige boter en roerbak de **sperziebonen** ca. 6min, tot ze mooi gebruind zijn. Neem ze uit de pan en meng ze met de **helft van de sojasaus** en **1/2tl ahornsiroop of meer naar smaak**.



### 4. Portobello's bakken

Verwijder voorzichtig evt. aanwezige stelen van de **portobello's**. Verhit de bewaarde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1/2el plantaardige boter. Leg de **portobello's** met het hoedje naar boven in de pan en bak ze 4-6min, druk ze plat met een spatel zodat ze gelijkmatig garen. Draai de **portobello's** om en bak ze in nog 2-4min mooi bruin en zacht.



### 5. Portobello's afmaken

Voeg de **misoboter** toe aan de **portobello's** en neem de pan van het vuur. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



### 6. Aardappelsalade maken

Roer de **mayonaise** los met de **sesamolie** en 1el azijn en meng met de **aardappels**, zodra ze wat afgekoeld zijn. Verdeel de **portobello's** met de **aardappelsalade** en de **sperziebonen** over borden. Bestrooi de **portobello's** met de **helft van de sesam**, en bestrooi de **aardappelsalade** met de **bosui**.