

DINNERLY



Portobellochampignons met tomatenrijst en gemengde salade



30-40min



2 personen

Gevulde champignons zijn ontzettend lekker, maar wij hebben ze altijd in één hap op... Gelukkig kan dat niet gebeuren met deze heerlijke grote portobello's. We vullen ze met tomatenrijst met prei, laten er geraspte kaas over smelten en serveren het geheel met frisse salade.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 blikje tomatenpuree
- 150g basmatirijst
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 portobello's
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 100g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- ½tl honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 688kcal, vet 34.3g, koolhydraten 77.9g, eiwit 14.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml water aan de kook in een waterkoker. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren en snij ze overdwars in dunne repen. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **prei** en knoflook ca. 3min met een snuf peper en zout.



2. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg samen met de **kruidenmix** en het kokende water toe aan de pan. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Champignons bakken

Verwijder de stelen van de **champignons** en meng ze met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Leg de **champignons** dan met de uitgeholde kant naar onder op een bakplaat met bakpapier en bak 7-8min, tot er vocht uit komt.



4. Champignons vullen

Haal de bakplaat uit de oven, draai de **champignons** om en vul ze met zoveel mogelijk **tomatenrijst**. Rasp de **kaas** en strooi over de **champignons**. Zet de bakplaat terug in de oven en bak de **champignons** nog ca. 3min, tot de **kaas** gesmolten is.



5. Salade maken

Maak een **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd, ½tl honing of suiker en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **sla**. Serveer de **gevulde portobello's** met evt. overgebleven **tomatenrijst** en de **salade**.



6. Onverwachte gasten?

Heb je onverwachts bezoek? Geen probleem, je kunt de rest van de tomatenrijst gebruiken om andere groenten te vullen. Paprika is bijvoorbeeld heerlijk! Verwijder de zaadlijsten, vul ze met rijst en bak ze in de oven gaar.