



Portobello's met miso

met sperziebonen en 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 sesam-mayodressing en sperzieboontjes op smaak gebracht met een zoet-zoutige marinade. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 teen knoflook
- 25g misopasta ^{1,2}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 250g sperziebonen
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 4 portobello's
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ³
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 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.

Kooktip

Hoeft het niet vegan te zijn? Gebruik dan gewone mayonaise en boter/margarine.

Allergenen

Gluten (1), Soja (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

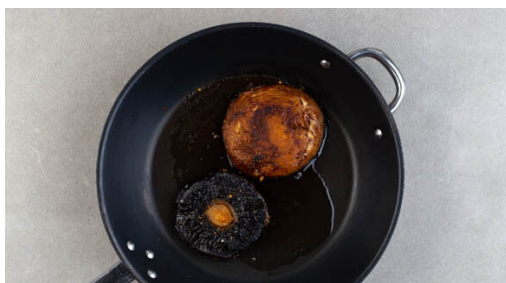
Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 31.3g, koolhydraten 57.9g, eiwit 12.3g



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.



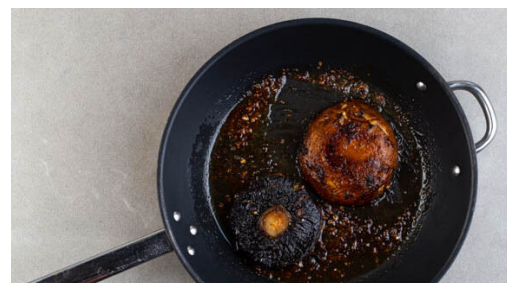
4. Portobello's bakken

Verwijder voorzichtig evt. aanwezige stelen van de **portobello's**. Verhit de bewaarde koekenpan op medium tot hoog vuur met ½el 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.



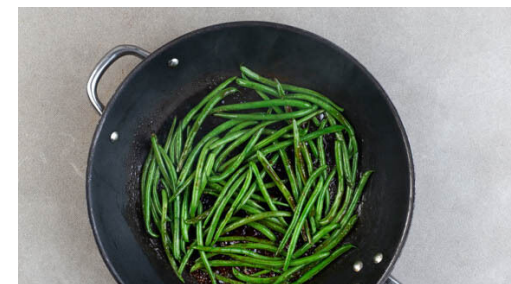
2. Misoboter voorbereiden

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**, ½tl **ahornsiroop** en 1tl azijn erdoor. Breng op smaak met een snuf peper. Veeg de pan schoon en bewaar.



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.



3. Sperziebonen bakken

Snijd de **eindjes van de sperziebonen**. Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met ½el plantaardige boter en roerbak de **sperziebonen** 8-10min, tot ze mooi gebruid zijn. Neem ze uit de pan en meng ze met de **helft van de sojasaus** en ½tl **ahornsiroop** of meer naar smaak.



6. Aardappelsalade maken

Meng 2el vegan mayonaise 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**.