



Portobello's met kaas en spiegelei

op salade met bieslook en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Vandaag tover je met gemak een licht, maar vullend gerecht op tafel. Je vult portobello's met geraspte kaas en gratineert ze in de oven. Erbij geroosterde wortel, een frisse salade met een citroenige vinaigrette en geroosterde pompoenpitten. En tot slot, een spiegeleitje on top. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 4 portobello's
- 2 wortels
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g pompoenpitten
- 100g jonge geraspte kaas²
- 2 biologische eieren¹
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd³
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn⁴

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Mosterd (3), Zwaveldioxide en Sulfiten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 56.5g, koolhydraten 21.4g, eiwit 27.9g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verwijder de stelen van de **portobello's**. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in staafjes. Pel de **knoflook** en snijd grof.



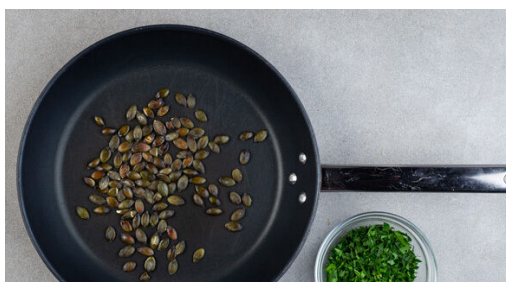
2. Groente bakken

Verdeel de **portobello's** en de **wortelstaafjes** over een bakplaat met bakpapier. Meng ze met de **knoflook**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Leg de **portobello's** met het hoedje naar boven op de bakplaat. Bak de **groente** in ca. 15min zacht in de oven. Draai de **portobello's** halverwege de baktijd om.



3. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes en meng ze met het **citroensap**, **½tl citroenrasp**, 1tl mosterd en een snuf peper en zout. Roer er langzaam 2el olijfolie door en meng goed.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze knisperen en goudbruin zijn. Schep ze uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof. De pan gebruiken we zo weer. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Portobello's vullen

Neem de **portobello's** uit de oven, vul ze met de **kaas** en rooster nog 2-3min, tot de **kaas** gesmolten is en bubbelt.



6. Spiegeleieren bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Breek de **eieren** boven de pan en bak ze 3-4min. **Tip:** leg een deksel op de pan voor een **harde dooier**. Kruid met peper en zout. Meng de **mesclun** met de **dressing** en de **pompoenpitten**. Verdeel de **wortel**, de **mesclun** en de **portobello's** over borden en top met een **spiegelei**. Bestrooi met de **peterselie**.