



Broodje gebakken champignons

met dragonmayo en boerenkoolsalade



ca. 30min



2 personen

Wist je dat boerenkool, of kale, een tijd terug razendpopulair was onder gezondheids- en fitnessgoeroe's? Bij de Amerikaanse supermarktketen Whole Foods kon je zelfs een bos kale ter decoratie kopen. Dat gaat ons wat ver, maar ook wij zijn dol op onze vertrouwde boerenkool en eten 'm al lang niet meer alleen in de stampot. Dit broodje gebakken champignons met boerenkoolsalade bewijst hoe lekker en veelzijdig deze kool is.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x voorgesneden boerenkool
- 1x kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dragon
- 2 zakjes vegan mayonaise ^{10,12}
- 2 burgerbroodjes ¹
- 1 zakje walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- fijne keukenrasp

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), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 644kcal, vet 45.0g, koolhydraten 44.7g, eiwit 15.9g



1. Salade maken

Verwarm de oven voor op 180°C. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng **1-2el citroensap** met **1-2tl sojasaus** en 2el olijfolie. Hussel de **boerenkool** om met de **dressing** en kneed 1-2min stevig door. Breng op smaak met zout en zet apart tot het serveren.



4. Champignons bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** 1-2min, draai het vuur middelhoog en voeg de **knoflook** en **champignons** toe. Roerbak 4-6min. Voeg **1el citroensap** en **1el sojasaus** toe en bak 1-2min. Schep de **helft van de bieslook** er doorheen en proef of je peper en zout wil toevoegen.



2. Groenten snijden

Snijd de **champignons** in vieren. Pel, halveer en snijd de **ui** in de lengte in reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes.



5. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak in 5min af in de oven. Laat de **broodjes** iets afkoelen en bestrijk ze met de **dragonmayonaise**.



3. Dragon-mayo maken

Hak de **dragonblaadjes** fijn. Meng de **mayonaise** met **1el dragon** en 1el water en breng op smaak met zout, peper en evt. **meer dragon**.



6. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze 2-3min in een kleine, droge pan. Beleg de **broodjes** met de **champignons** en wat **boerenkoolsalade**. Bestrooi met de **rest van de bieslook**, **citroenrasp** en de **walnoten**. Serveer **broodjes** met de **boerenkoolsalade** en garneer met **citroenrasp** naar smaak.