



Stokbroodje pulled portabella

met smeuiġe koolsalade

Pulled pork, pulled chicken... Wij maken vandaag een vegan variant met portabella. De portabella is overgekomen vanuit Amerika, maar de naam doet Italiaans aan. Door speciale teeltwijze is deze paddenstoel uitgegroeid tot een reuze kastanjechampignon. In Amerika is deze paddenstoel erg populair voor op de barbecue, wij eten hem vaker gevuld.

35 min | 757 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Portabella	st	2	4	6	8
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Piri piri kruiden	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Witte kool	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
(Vegan) mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak de baguette in 8-10 minuten knapperig.
2. Snijd de portabella in dunne plakken en doe in een kom. Meng de tomatenpuree en piri piri kruiden erdoor en laat de smaken intrekken.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui in 5-10 minuten zacht en lichtbruin. Schep de ui uit de pan en bak in dezelfde pan de gemarineerde portabella 5-10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een heel klein scheutjes water toe. Trek met 2 vorken de portabella uit elkaar zodat je 'pulled' stukjes krijgt (of gebruik een mes).
4. Verwijder het buitenste blad van de witte kool, halveer en snijd of schaaft in dunne reepjes (gebruik circa 150 gram pp). Was of schil de wortel en snijd klein of rasp grof. Meng de witte kool en wortel met de (vegan) mayonaise en breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
5. Snijd de baguette open en beleg met de pulled portabella, ui en een schepje koolsla. Serveer de overgebleven koolsla eraan.

Tip: Maak de pulled portabella en koolsalade een dag eerder. Dan kun je bijna direct aan tafel!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

