



## Portabella met gesmolten brie en walnoten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag op het menu: portabella's gevuld met brie en walnoten. Wist je dat een portabella eigenlijk gewoon een kastanjechampignon is, die echt helemaal rijp is? Ze groeien op hetzelfde oogstbed als de kastanjechampignons, maar krijgen meer tijd en ruimte.

35 min | 539 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
Wortel	g	200	400	600	800
Portabella	st	2	4	6	8
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Walnoten	g	15	25	40	50
Brie	g	50	100	150	200

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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 200 °C en vet een ovenschaal in of bekleed deze met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de wortel, snijd grote exemplaren doormidden of in vieren. Leg de wortels op de bakplaat, druppel olijfolie erover en zet alvast 10-15 minuten in de oven.
3. Vee de portabella's schoon en snijd een van de portabella's heel klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de klein gesneden portabella, ui en knoflook 4 minuten. Hak de walnoten grof en voeg de helft toe aan de pan. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
4. Doe het ui-notenmengsel in een kom. Snijd de brie (met de korst) klein en schep het door het mengsel. Verdeel dit over de overgebleven portabella's en eindig met een plakje brie. Bak nog 15 minuten in de voorverwarnde oven bij de wortels. Zet eventueel de laatste minuut de oven grillstand aan.
5. Serveer de gevlude portabella's met de geroosterde wortels en strooi de overgebleven walnoten erover.

*Tip: Gebruik zeker ook het sap van de portabella's dat op de bakplaat blijft liggen. Dit is heerlijk als sausje over het gerecht.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

