



380 gram
groenten per
portie *

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 | 630 kcal

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



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	25	50
Brie puntje	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	1	1	2	2
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.
2. Was of schil de wortel, snijd eventuele 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. Veeĝ de portabella's schoon en snijd het steeltje voorzichtig eruit. Snijd het steeltje klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de portabella stelen, 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 portabella's en eindig met een plakje brie. Bak nog 15 minuten in de voorverwarmde oven bij de wortels. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Serveer de gevulde 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

