

Gevulde portobello's



Bereiding

1. Verwarm de oven op 200 graden;
2. Vet een ovenschaal in met roomboter;
3. Leg de portobello 's in de schaal;
4. Snipper de ui en knoflook;
5. Was de spinazie;
6. Verwarm een beetje olijfolie en roerbak de spinazie tot deze is geslonken;
7. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet;
8. Verwarm nog een beetje olijfolie en bak de ui een paar minuten goudbruin;
9. Voeg de uitgelekte spinazie, Italiaanse kruiden, zout en peper toe;
10. Voeg de haverroom toe zodat het een beetje smeug blijft;
11. Verdeel een klein beetje geraspte kaas in de portobello 's;
12. Schep het ui- spinazie mengsel in de portobello 's;
13. Strooi de geraspte kaas erover;
14. Plaats voor 20 minuutjes in de oven;
15. Snij ondertussen de tomaat en avocado in kleine stukjes;
16. Maak de dressing door alle ingrediënten hiervoor te mengen:

Ingrediënten voor 2 personen

Fase 2 RefleX Natuurlijk (w)eten

Aanpassing fase 1: vervang de geraspte kaas door edelgistvlokken

Ingrediënten portobello 's:

- 2 portobello's
- Klein scheutje olijfolie
- 2 flinke handen spinazie
- 1 ui
- 1 flinke teen knoflook
- 1 koffielepel Italiaanse kruiden
- 1 koffielepel haverroom
- Ongeveer 1 eetlepel pittige geraspte Parmezaanse kaas
- Zout en peper
- Roomboter voor het invetten van je ovenschaal

Overige Ingrediënten

- Paddenstoel mengsel
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 1 koffielepel gesnipperde koriander
- Dressing; 1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel witte wijn azijn, zout en peper

Erbij; bijvoorbeeld linzen pasta of gebakken zoete aardappel partjes.

17. Verwarm een beetje olijfolie en roerbak de paddenstoelen;
18. Bereid ondertussen je bijgerecht, wij hebben er linzen pasta bij gegeten:
19. Verdeel de tomaat-avocado over twee borden;
20. Verdeel de koriander erover;
21. Schep de dressing over de tomaat-avocado;
22. Haal de portobello 's uit de oven en Leg ze op je bord:
23. Verdeel de paddenstoelen erover;
24. Schep je bijgerecht erbij.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

