



Broodje portobello met spiegelei

met gebakken aardappelen en geroosterde courgette

VEGGIE 50 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Vastkokende
aardappelen



Gedroogde rozemarijn



Gedroogde tijm



Rode ui



Courgette



Portobello



Geraspte belegen kaas



Hamburgerbol



Vrije-uitloepi



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitlooper (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 / 978	565 / 135
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,3
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose

10) Mosterd 11) Sesamzaad 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 25 minuten het deksel van de pan. Bak de laatste 2 minuten de **rozemarijn** en de **tijm** mee en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van de aardappelen en gebruik de helft van de belegen kaas.



4. In de oven

Giet het vocht dat tijdens het bakken is vrijgekomen voorzichtig uit de **portobello** en vul de **portobello** met de **geraspte belegen kaas**. Verdeel de **rode ui** over de **courgette** en bak alles nog 5 – 10 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 6 minuten de **hamburgerbol** mee.



2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken. Breek voorzichtig het steeltje uit de **portobello**.



5. Ei bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **hamburgerbollen** open.



3. In de oven

Verdeel de **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier (zie TIP). Leg de portobello eraast met de open kant naar boven. Besprenkel de **courgette** en de **portobello** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.

TIP: Spreid de plakjes courgette zoveel mogelijk uit over de bakplaat – hoe minder ze overlappen, hoe beter ze gaar worden.



6. Serveren

Maak per persoon een burger door de **broodjes** te beleggen met achtereenvolgens de **portobello**, het spiegelei en de helft van de gebakken **rode ui**. Serveer met de **courgette**, de overige **rode ui** en de **aardappelen**. Serveer met de **mayonaise**.

TIP: Wist je dat dit gerecht rijk is aan vitamine D en dankzij het ei en de kaas rijk is aan calcium? Dat is nog niet alles: het bevat ook nog eens ongeveer 30% van je dagelijkse behoefte aan vezels.

Eet smakelijk!