



BROODJE PORTOBELLO MET SPIEGELEI

met gebakken aardappelen en geroosterde courgette



Vastkokende aardappelen



Gedroogde rozemarijn



Gedroogde tijm



Rode ui



Courgette *



Portobello *



Belegen kaas, geraspt *



Hamburgerbol



Vrije-uitlooper *



Mayonaise *

Totaal: 45-50 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

De portobello is een uit de kluiten gewassen champignon. Met zijn kastanjebruine hoed is deze zware jongen een robuuste, vlezig paddenstoel en daardoor goed geschikt voor op een rijkbelegde burger. Smaken als rozemarijn en tijm passen goed bij de nootachtige, aardse smaak van de portobello.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **broodje portobello met spiegelei**.



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, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Bak de laatste 2 minuten de **rozemarijn** en de **tijm** mee en breng op smaak met peper en zout.



2 GROENTEN SNIJDEN

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



3 IN DE OVEN

Verdeel de **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier★. Leg de **portobello** ernaast 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.



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.



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.



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**. Garneer met de **mayonaise**.

★ **TIP:** Spreid de plakjes courgette zoveel mogelijk uit over de bakplaat. Hoe minder ze overlappen, hoe bruiner ze worden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	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
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (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 100 g

Energie (kJ/kcal)	4111 / 983	568 / 136
Vet totaal (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,3
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	18,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,5	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 150 g aardappelen, de helft van de belegen kaas en ½ el mayonaise.

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



WEEK 20 | 2019

