

Portobello met kaas en salade



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	291	18 g	15 g	19 g

Ingrediënten:

2 portobello's

75 g cottagecheese

1 dunne prei, in ringetjes

1 rijpe vleestomaat, in blokjes

2 takjes tijm, alleen de blaadjes

kerrie, tabasco

100 g bleekselderij (2-3 stengels)

2 struikjes witlof

1 eetlepel olijfolie

scheutje azijn

mespuntje mosterd

versgemalen peper

verse bieslook, fijngeknipt



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder het steeltje uit de paddestoelen en snij deze in kleine stukjes. Verhit een ½ eetlepel olie in een pan en fruit zachtjes de prei met kerrie, voeg de tomaat, portobello-stukjes en tijm toe en laat nog even pruttelen zodat de groenten zacht worden. Maak op smaak af met de tabasco. Schep dit mengsel door cottagecheese en vul de protobello's ermee.

Zet de portobello's op een rooster in het midden van de oven en bak ze gaar in ongeveer 15-20 minuten. Snij de bleekselderij in smalle boogjes (draden verwijderen). Verwijder de kern van de witlof en snij de witlof in smalle reepjes. Meng de witlof met de bleekselderij, de losgeroerde mosterd, ½ eetlepel olijfolie, bieslook, peper en azijn.