

Gevulde Portobello's



Ingrediënten

- 1 Rode ui
- 2-3 Tenen knoflook
- 1 Eetlepel kruiden naar smaak (bijvoorbeeld basilicum, bonenkruid, oregano, tijm, laurier)
- 50 g Ongezouten walnoten
- 1 Rode paprika
- 4-5 Eetlepels zongedroogde tomaten op olie, in reepjes
- 4 Grote portobello's

Bereiding

Verhit de oven voor op 200 graden.

Maak de portobello's schoon en verwijder de steeltjes.

Hak deze fijn, evenals de ui, de paprika en de walnoten.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui hierin glazig.

Pers vervolgens de teentjes knoflook boven de pan uit en bak even mee.

Voeg dan ook de kruiden, de paprika, de walnoten en de steeltjes van de portobello's toe en bak nog even. Roer ten slotte de reepjes zongedroogde tomaat erdoor.

Bedek een bakplaat met bakpapier. Vet met een kwastje de buitenkant van de portobello's in met een beetje olie en leg ze ondersteboven op de bakplaat.

Vul ze met het mengsel en zet ze ongeveer 15 minuten in de oven tot ze een beetje gerimpeld en zacht zijn.

Tip: Van de overgebleven vulling kan je met een halve komkommer en een klein blikje linzen een lekkere salade maken voor erbij!