

2A Vegetarisch

Portobello burger met geitenkaas, tomaat en avocado

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand. Meng de olijfolie met de balsamicoazijn en smeer de portobello's hier mee in. Leg de portobello's met de bolle kant naar boven op een, met bakpapier beklede, bakplaat en gril ze circa 6 minuten. Prak ondertussen de avocado fijn met behulp van een vork. Leg 2 portobello's (of 1 als je 2 grote portobello's gebruikt) met de bolle kant naar onder en verdeel avocado, schijfjes tomaat, geitenkaas en de rucola eroverheen. Bestrooi met wat peper en zout. Garneer eventueel met de verse basilicum en dek af met de andere portobello('s).

Ingrediënten

- [ ] 4 kleine of 2 grote portobello champignons, schoongeborsteld en steeltjes verwijderd
- [ ] 90-100 g verse geitenkaas
- [ ] 1 tomaat in schijfjes
- [ ] Klein handje rucola
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] Peper en zout
- [ ] Optioneel: paar blaadjes verse basilicum

Voedingswaarden per persoon

Energie	**520 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**43 g**
Eiwit	**20 g**