



# GEVULDE PORTOBELLO MET HIGH PRO RIJST

## Ingrediënten (2 pers.) :

4 portobello's	1 ajuin
1 blik gepelde tomaten	1 sjalot
100 g gemengde sla	2 eetlepels olijfolie
vulling: courgette, aubergine, champignons, tomaat	peper, zout
	lookpoeder, bieslook

## Mise en place:

Borstel de portobello's en verwijder de stelen.

Kuis de sjalot en de ajuin en snijd fijn.

Was de sla en zwier droog.

Was en kuis de overige groenten.

Snijd de stelen van de portobello, courgette, aubergine, tomaten en kleine champignons in kleine blokjes.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180° (hetelucht).

## Bereiding:

Fruit de sjalot in een grote pan, voeg de aubergineblokjes als eerste toe en laat even garen. Voeg nadien de blokjes courgette, champignons en ½ van de tomatenblokjes toe. Kruid met peper, zout en look. Laat de groenten nog wat verder stoven tot ze beetgaar zijn.

Maak ondertussen een tomatensaus klaar voor bij de high pro rijst.

Stoof de ui aan met 1 eetlepel olijfolie en voeg de rest van de tomatenblokjes toe. Voeg nu ook het blik gepelde tomaten toe en kruid met peper en zout.

Plaats de portobello's op een bakplaat, voeg een druppel olijfolie toe en kruid met peper en zout. Vul de champignons op met de groentemix. Optioneel vanaf fase 2B: voeg een beetje mozzarella light toe.

Plaats de bakplaat in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn (+/- 40 min.).

Bereid in afwachting de high pro rijst van Kyalin in kokend water .

## Serveer:

Dresseer de gemende salade op de zijkant van het bord. Wanneer de champignons gaar zijn, plaats je twee eetlepels tomatensaus op het bord, gevolgd door een portie high pro rijst en de gevulde portobello.

Werk af met een toefje parmezaan en wat snippers bieslook.