

Portobello gevuld met groene rijst, prei en tuinkruiden dip



Ingrediënten

- 10 stuks portobello
- 600 g rijst
- 1 kg preiwit, fijngesneden
- 10 g look, fijngehakt
- 500 g witte bonen uit blik, uitgelekt
- 250 g rode linzen
- 500 g spinazie
- 50 g bieslook, fijngesneden
- 50 g peterselie, gehakt
- 500 g Alpro Greek Style Natuur
- 100 g Alpro Bakken en Braden
- Gamsa Medina kruiden - Verstegen
- Fruit Pepper Lemon - Verstegen
- 3 dl zonnebloemolie
- 3 dl Alpro Culinair

Methode

1. Doe de rijst in een GN met dubbele hoeveelheid water en zout, 20 min op 200 C° in de oven.
2. Laat de rode linzen gedurende een 2-tal minuten opkoken tot ze net beetgaar zijn. Afgieten, afspoelen, opzij zetten.
3. Mix de zonnebloemolie met de rauwe spinazie en een snuif zout en zet opzij.
4. Haal de steeltjes van de portobello's en cutter ze grof. Plaats ze in een licht ingevette GN. Stoof de gehakte steeltjes aan in Alpro Bakken en Braden samen met de look en de prei. Zet het vuur uit.
5. Meng de spinazie-olie door de rijst en voeg deze dan ook toe. Kruid met zout en Gamsa Medina. Meng alles kort en vul de portobello's royaal. (Het teveel aan vulling kan je tussen de paddestoelen verdelen.)
6. Prak de bonen grof en voeg toe aan de portobello.
7. Kruid af met Fruit Pepper Lemon en gaar in de heteluchtoven op 160 C° gedurende 15 min tot de paddenstoelen beetgaar zijn.
8. Werk af met een scheutje Alpro culinair en strooi de rode linzen over de schotel als garnituur.
9. Meng de Alpro Greek Style Natuur met de peterselie en de bieslook en serveer apart.

Fotografie

[Toos Vergote](#)

Dit recept is van EVA VZW

EVA biedt als onafhankelijke specialist al 18 jaar info, workshops en inspiratie over alles wat met veggie en vegan te maken heeft. We maken het je makkelijker om veggie te koken, of om plantbased producten in de markt te zetten.

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be