



Gevulde portobello's met zalmtartaar

Een recept met een WOW-effect.
Gemakkelijk te maken, snel klaar en een héérlijk recept met een 'wow'-effect.

Hiernaast zie je een foto van een gevulde portobello met kaas en knoflook. Je kunt alles in de portobello doen, wat je maar wilt.

Voor 4 personen

Nodig :

- 4 Portobello paddenstoelen
- 200 gram gerookte zalm
- 200 gram zeer verse zalmfilet
- Handvol fijngesneden bieslook
- 1 kleine ui, in heel kleine stukjes gesneden
- Citroensap + peper en zout

Bereiden :

Verwarm alvast de oven vóór op 200 grdn

- A. Snijdt de gerookte en verse zalm in heel kleine blokjes.
- B. Meng het met de bieslook en de ui.
- C. Breng het op smaak met een klein beetje citroensap
- D. Peper en zout erover. En door elkaar mengen
- E. Haal het steeltje uit de portobello's.
- F. Pak een schoteltje met goede olijfolie en giet een beetje over de hoed van de portobello
- G. Doe een beetje olie in je handen en wrijf de bovenkant van de portobello in
- H. Zet ze op de kop (dus met het hoedje naar beneden) en de open kant naar boven in een ingevette ovenschaal
- I. Herhaal dit met alle 4 de portobello's
- J. Doe de vulling nu in de open kant van de portobello
- K. Zet de ovenschaal ongeveer 15 a 20 minuten in een hete oven van ca 200 grdn

VEGA TIP : Je kunt ook een andere vulling maken. Vega ? neem stukjes tomaat, stukjes olijven, beetje Italiaanse kruiden, kappertjes en een stukje blauwe aderkaas. Jammie !!

Met een gezond smakelijke groet van Tienieke