

Portobello burger met geitenkaas, tomaat en avocado

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

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).

*Tip:
vanaf fase 2B
kun je de portobello's
bestrooien met wat
sesamzaad.*



Ingrediënten:

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



KCAL

520

EIWITTEN

20,7 g

KOOL-
HYDRATEN

13,5 g

VETTEN

43,6 g

FASE 2A