

Portobello tofuburger



BEREIDINGSTIJD: 15-20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng 1 eetlepel olie en rode wijnazijn in een kom. Druk de paddenstoelen, met de open kant in het mengsel. Verwarm de andere eetlepel olie in een koekenpan en bak de paddenstoelen ongeveer 4 minuten aan beide kanten. Kruid de dunne plakken tofu en bak deze aan beide kanten totdat de tofu zacht is. Gebruik de portobello als broodje en beleg deze met de tofu, tomaat, en sla. Bestrooi met de kruiden en breng naar wens op smaak met peper en zout.



Ingrediënten:

- 2 portobello champignons, gewassen, steeltjes verwijderd
- 2 el olijfolie
- 1 el rode wijnazijn
- 120 g tofu, gekookt (goed uit laten lekken en droogdeppen) en in dunne plakken gesneden
- 1 tomaat, in plakken gesneden
- Ijsbergsla
- Kruiden zoals basilicum, oregano, peterselie en paprikapoeder
- Zout en peper

KCAL

278

EIWITTEN

19,4 g

KOOL-
HYDRATEN

9,6 g

VETTEN

18,0 g

FASE 1A + 1B