

# RUNDSBURGER CAPRESE

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 361 kcal/pp



## INGREDIENTEN

- 500 gr rundsgehakt
- 8 **portobello's**
- 1/2 sjalot
- 1 tomaat
- 100 gr rucola
- 125 gr mozzarella
- 1 ei
- 50 gr amandelpoeder
- 4 takjes basilicum
- olijfolie



## VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en snipper de sjalot. Meng het gehakt met de sjalot, het eitje en het amandelpoeder tot een homegeen geheel.

Kruid af met peper & zout en maak er 4 hamburgers van. Laat deze 15 minuutjes opstijven in de koelkast.



## BEREIDING

Leg de portobello's met de holle kant naar beneden en bak ze een 12-tal minuten in de oven.

Bak ondertussen de hamburgers 3 à 4 minuten aan elke kant in wat olijfolie.

Snij de tomaat en de mozzarella in schijfjes.

Leg een beetje rucola op elk bord. Leg er een portobello op en dan telkens een hamburger, een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella. Werk af met een takje basilicum en sluit de hamburger met de portobello. Besprenkel met wat olijfolie en serveer.

## TIP

Serveer met een knapperig slaatje.

Ook lekker met zoete aardappelfrietjes!

Een portobello is een uit de kluiten gewassen kastanjechampignon met een doorsnede tot wel 12 cm. Deze variant is vanuit Amerika overgewaaid naar hier. Daar is de portobello populair op de barbecue. Door zijn grote afmeting is hij geschikt om te vullen met diverse ingrediënten. Hij is in de vegetarische keuken een erg gewaardeerd voedingsproduct ! De grote hoed kan makkelijk het brood vervangen in een hamburger !

De naam komt van een zaterdagmarkt in London, in de gemeente Kensington & Chelsea: Portobello road. Ooit leidde die weg naar een boerderij met die naam. De naam verwijst naar een baai en een stadje in Panama, Puerto Bello (nu Portobelo). Vandaar vertrok destijds de Spaanse Zilvervloot naar Europa. De ontdekkingsreiziger Francis Drake is in de baai van Portobelo begraven en de Engelse vloot veroverde de stad in 1739 in het kader van de Spaanse Successieoorlog. Dus hoe een paddenstoel aan zijn naam raakt door een Britse overwinning.

## BEREIDING

Deze supersized paddenstoel wordt gebruikt als 'side dish', vaak overgoten met geraspte kaas en gratineerd, wat ze niet echt deugd doet. Maar ook gewoon gebakken voor het full Britse ontbijt. Je mag ze niet gewoon in de pan doen. De rest van de steel moet eraf, en die veel te natuurlijke lamellen van de plaatjeszwam moeten er met een lepel uit worden gehaald (alhoewel sommigen deze plaatjes toch lekker vinden als ze gebakken zijn !) Portobello's zijn erg fijne voedingswaren om te gebruiken in de keuken. Je kan ze combineren met praktisch alle andere groenten. Je kan ze zelfs gebruiken als basis voor een heerlijke champignonsaus !!

## VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 28

water 93 gr • eiwit 2,7 gr • koolhydraten 2,2 gr • suikers 2,3 gr • vet 0,5 gr  
vit B1 0,10 mg • vit B2 0,44 mg • vit B6 0,06 mg • vit. C 4 mg  
natrium 8 mg • kalium 425 mg • calcium 8 mg • fosfor 125 mg  
ijzer 1,2 mg • magnesium 11 mg • koper 0,60 mg • zink 0,40 mg

