PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Portobello tofuburger

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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 en 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
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**278 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**19 g**