

Portobello tofuburger

FASE 1



15 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	278 Kcal
Koolhydraten	9.6 g
Eiwitten	19.4 g
Vet	18 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

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

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.