

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
8 grote champignons
1 sjalot
10 gr pesto
40 gr geraspte kaas
20 gr pijnboompitten
olijfolie

VEGETARISCHE GEVULDE CHAMPIGNONS

Bevat per portie: Kcal: 229 | Eiwit: 11,6 gr | Koolhydraten: 4,5 gr | Vet: 17,9 gr | Vezels: 1,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Rooster de pijnboompitten mooi bruin in een koekenpan zonder olie of boter.
• Maak de champignons schoon. Haal de stelen eruit en snij deze fijn. Eventueel kun je de champignons nog iets verder uithollen zodat je ze makkelijker kunt vullen, maar dit is niet noodzakelijk.
• Snipper het sjalotje.
• Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de fijngesneden champignon en het sjalotje een paar minuten aan. Roer op het laatst de pesto erdoor.
• Vul de champignons met dit mengsel en verdeel daarna de kaas en pijnboompitten erover.
• Bak de champignons in een ovenschaal in 10 tot 12 minuten af.