

PLAATTAART MET GEBAKKEN PADDENSTOELN & GARNALEN

2 personen / 510 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1½ rode ui
- 2 portobello's
- 75 gram oesterzwammen
- ½ eetlepel sojasaus
- 135 gram vers bladerdeeg
- 35 gram mozzarella
- 200 gram verse wokgarnalen met knoflook
- 40 gram rucola



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Rasp de mozzarella. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de portobello's in dunne plakken en halveer de oesterzwammen. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de ui en paddenstoelen 4 minuten op hoog vuur. Voeg de sojasaus toe en bak het nog voor 4 minuten. Rol het bladerdeeg uit op het bijbehorende bakpapier en leg op een bakplaat. Bestrooi het deeg met de mozzarella en verdeel de gebakken paddenstoelen er overheen en zo ook de garnalen. Bestrooi met peper. Bak de plaattaart ca. 20 minuten onder het midden van de oven. Verdeel de rucola erover en serveer.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	510 kcal
Eiwit:	29,7 gram
Koolhydraten:	34,1 gram
- waarvan suikers:	5,6 gram
Vet:	26,4 gram
Vezels:	3,2 gram
Zout:	2,0 gram