

PLAATTAART MET GEBAKKEN PADDENSTOELN & KNOFLOOK GARNALEN

2 personen / 504 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1½ rode ui
- 200 gram paddenstoelen voor pasta (melange van kastanjechampignon, oesterzwammen, bundelzwam, oregano, tijm)
- ½ eetlepel sojasaus
- 4 plakken bladerdeeg (ontdooit)
- 35 gram geraspte mozzarella
- 150 gram verse wok-garnalen met knoflook
- handje rucola
- peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de onderkanten van de paddenstoelen af en snijd ze in stukken. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de ui en paddenstoelen 4 min. op hoog vuur. Rits de kruiden van de takjes. Voeg de kruiden uit het pakket samen met de sojasaus toe en bak nog 4 min. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de bladerdeegplakken op en maak een grote vierkant. Bestrooi het deeg met de mozzarella en verdeel de gebakken paddenstoelen mengsel en garnalen erover. Bestrooi met peper en bak de plaatartaat ca. 20 min. onder het midden van de oven. Verdeel de rucola erover en serveer.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	504 kcal
Eiwit:	27,1 gram
Koolhydraten:	42,1 gram
- waarvan suikers:	5,7 gram
Vet:	24,6 gram
Vezels:	4,4 gram
Zout:	2,7 gram