

Vegetarische hamburger



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 2 portobello's (dit zijn hele grote paddestoelen)
- 2 tomaatjes
- 1/2 rode paprika
- 3 olijven
- 2-3 eetlepels biologische tomaten passata
- theelepel bruchetta
- 1 plakje tofutti mozzarella
- 1 theelepel biologische pesto

Bereiding:

Was alle groenten goed van te voren. Snijd de tomaatjes, paprika en olijven in kleine stukjes. Voeg wat tomatenpassata eraantoe en bruchetta kruiden. Smeer het plakje vegetarische mozzarella in met pesto. Bouw de hamburger op, eerst de portobello daarna alle vaste ingrediënten. Plaats de hamburger in een ovenschaal en voeg nog wat water rondom toe. Plaats in een oven op 180 ° ongeveer 15 minuten.

Productinfo:



Een tijdje geleden heb ik meegedaan aan de vegan challenge. Iemand die veganistisch eet gaat namelijk nog een stapje verder dan de vegetariër. Een vegetariër eet geen vlees en vis, en laat bepaalde ingrediënten die van dieren gemaakt worden vaak weg uit het eetpatroon. Maar iemand die veganistisch eet, laat ook eieren, kaas en honing staan. Dit even in het kort. Nieuwsgierig naar wat er dan zoal gegeten kan worden kwam ik deze vegan kaas tegen. Er zitten 8 plakjes in een verpakking, allemaal netjes per stuk verpakt. Voordeel is dat er bij deze ingrediënten dus niet de bekende allergenen koemelk en ei zitten. De tofutti is er ook in cheddar variant. De pesto heb ik in die tijd ook zelf gemaakt, en smaakte wonderwel erruggggg lekker.