1A+1B Vegetarian

Rösti met gebakken uitjes, kastanjechampignons en tzatziki

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rasp de komkommer en laat uitlekken. Snipper de ui en pers de knoflook. Snijd de champignons in plakjes en hak de peterselie fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de helft van de knoflook aan. Voeg de champignons en smeerkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Bak dit circa 3-4 minuten. Doe de inhoud van het zakje rösti in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Voeg vervolgens toe aan de koekenpan. Roerbak dit circa 10 minuten op middelhoog vuur en blijf roeren. Doe de Griekse yoghurt in een klein kommetje en voeg hier de mayonaise, komkommer, de rest van de knoflook en peterselie aan toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de tzatziki bij de rösti en de sla.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 150 g kastanjechampignons
- [ ] 25 g komkommer
- [ ] 50 g sla
- [ ] 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 tl mayonaise
- [ ] 3 tl smeerkaas 20+
- [ ] ½ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tl platte peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**317 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**28 g**