1A+1B Vegetarisch

Portobello-Tofuburger

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 1 EL Öl und Rotweinessig in einer Schüssel vermengen. Die Pilze mit der offenen Seite in die Mischung drücken. Den anderen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze ca. 4 Minuten auf beiden Seiten braten. Die dünnen Tofuscheiben würzen und auf beiden Seiten braten bis der Tofu weich ist. Den Portobello als Brötchen verwenden und mit Tofu, Tomate und Salat belegen. Mit Kräutern bestreuen und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 2 Portobello-Champignons, gewaschen und Stiele entfernt
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Rotweinessig
- [ ] 120 g Tofu, gekocht (gut abtropfen lassen und trocken tupfen) und in dünne Scheiben geschnitten
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] Eisbergsalat
- [ ] Kräuter wie Basilikum, Oregano, Petersilie und Paprikapulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**278 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**19 g**