



Gebakken feta met chilitopping

en geroosterde groenten-linzensalade



30-40min



2 personen

Peulvruchten zijn ideale vleesvervangers: niet alleen bevatten ze net als vlees flink wat ijzer, eiwit en B-vitaminen, ook hun textuur is ideaal. Zowel peulvruchten als linzen en bonen geven namelijk net wat meer body aan een recept. Zoals bij deze geroosterde salade met feta, oregano, knoflook en chilipeper. Ster van de show? Linzen! Je roostert ze in de oven zodat ze nog iets krokanter worden. Superlekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 zoete aardappel
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 blik groene linzen
- 1 verse chilipeper
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: oregano, peterselie & koriander
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- zeef
- aluminiumfolie
- oven
- bakpapier
- 2 bakplaten

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

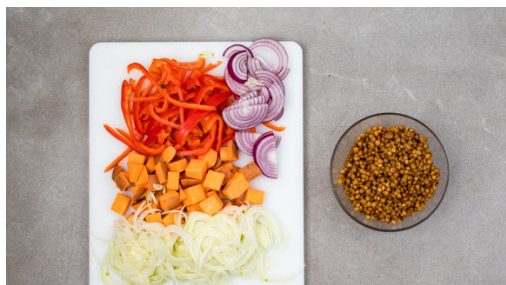
Gebruik alle chilipeper als je van pittig houdt en slechts de helft voor een beetje pit.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 771.0kcal, vet 39.9g, eiwit 31.8g, koolhydraten 69.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schrob of schil de **zoete aardappel** en snijd hem in blokjes. Snijd de stronk van de **venkel** en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



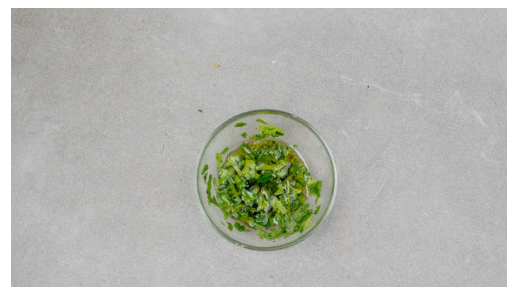
4. Feta bakken

Snijd de **feta** in 2 stukken en leg ze op een stuk aluminiumfolie. Verdeel de **topping** erover. Vouw de randen van de folie om. Plaats de **feta** op een tweede bakplaat in de oven boven de groentebakplaat. Bak de **feta** 5-10min in de oven totdat de **kaas** goudbruin is. Neem de bakplaat met **groenten** en **linzen** uit de oven zodra de **groenten** gaar zijn.



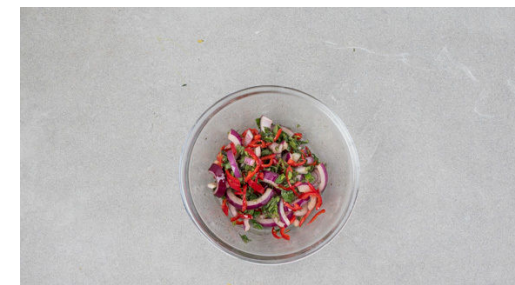
2. Groenten roosteren

Verdeel de **linzen** over een bakplaat met bakpapier. Verdeel daarover de **blokjes zoete aardappel, venkel, paprika** en de **helft van de ui**. Besprenkel met 1el olijfolie, bestrooi met 1/4tl zout en peper en schep om. Plaats de bakplaat in het onderste deel van de oven en rooster 15-20min totdat de **groenten** gaar en bruin zijn.



5. Vinaigrette maken

Hak de **koriander** en **peterselie** zonder de hardere steeltjes grof. Meng **1el van de gehakte verse kruiden** met 1-2el azijn (bij voorkeur rodewijnazijn), 1-2el olijfolie en 1el water. Proef en breng de **vinaigrette** op smaak met peper en zout.



3. Topping voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **chilipeper** doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **peper** in smalle reepjes. Pluk de **oreganoblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Meng de **gehakte oregano** met de **rest van de ui, knoflook**, 1el olijfolie en **chilipeper** naar wens (**zie kooktip, links**).



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de gehakte kruiden** en **2/3e van de vinaigrette** met de **geroosterde groenten** en **linzen**. Breng de **linsensalade** evt. op smaak met peper en zout. Schep de **linsensalade** op en serveer de **gebakken feta** erbovenop. Besprenkel met de **rest van de vinaigrette** naar wens.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  #marleyspooning