

# MARLEY SPOON



## Verrassende fetafrietten

met knoflook-muntyoghurt



30-40min



Voor 3-4 personen

De bekende Griekse salade van feta, tomaat, komkommer en ui stond centraal bij de ontwikkeling van dit recept. De typisch Griekse combinatie vind je terug in de salade van vandaag. Erbij maak je aardappelfrietten en paprikareepjes en je topt deze combinatie met een lichtversie van Griekenlands bekendste saus, een tzatziki van munt, yoghurt en knoflook. Zonnige maaltijd!



## Wat je van ons krijgt

- 1,25kg vastkokende aardappels
- 2 rode paprika's
- 5g Adíos Salt! seasoning
- 5g verse munt
- 1 teen knoflook
- 2 bekers yoghurt <sup>7</sup>
- 1x cherrytomaten
- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 1 rode ui
- 2 zakjes zwarte olijven
- 1x feta

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier

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

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 632.0kcal, vet 29.7g, eiwit 18.3g, koolhydraten 65.6g



### 1. Frieten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen of schil de **aardappels** en snijd ze in dunne, lange frieten. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Meng de **frieten** en **paprikareepjes** in een grote kom met 2el olijfolie, de **helft van de Adíos Salt! seasoning** en peper naar smaak.



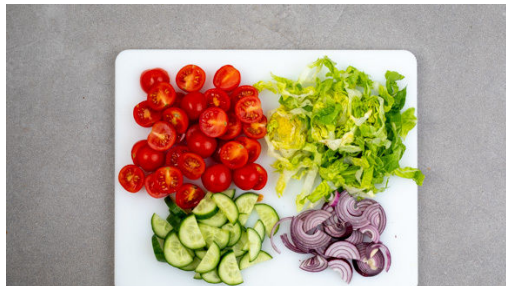
### 2. Frieten bakken

Leg de **frieten** en **paprikareepjes** op 2 bakplaten met bakpapier en bak in 25-30min goudbruin en gaar. Wissel de bakplaten halverwege.



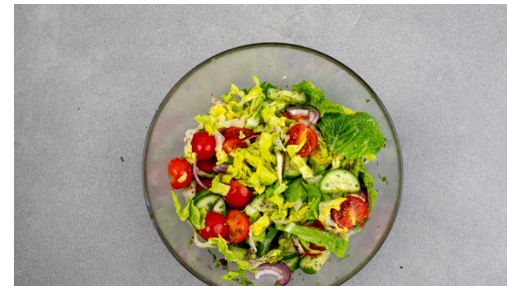
### 3. Yoghurtsaus maken

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Pel en hak of rasp de **helft van de knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **munt**, een **mespunt knoflook** en 1/2tl zout. Voeg meer **knoflook** naar smaak toe. Bewaar de **rest van de knoflook** voor een ander recept.



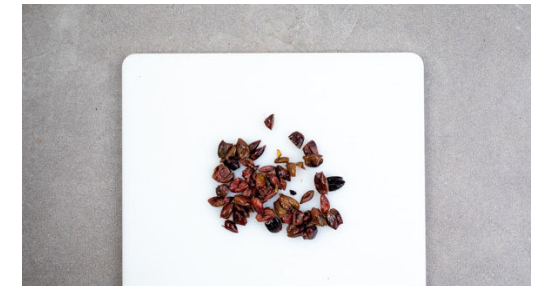
### 4. Groenten voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Snijd de **kropjes babyromanasla** in de breedte in dunne reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



### 5. Salade maken

Meng de **sla** met de **cherrytomaten**, **komkommer**, **rode ui**, de **rest van de seasoning**, 1el olijfolie en 1-2tl azijn in een grote kom. Hussel goed om.



### 6. Olijven snijden

Hak de **olijven** evt. grof. Schep de **frieten** en **paprika** op de borden. Verdeel de **salade** erover en lepel de **yoghurtsaus** erover. Bestrooi met de **olijven** en verkrummel de **feta** erover.

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](http://www.marleyspoon.nl)    **#marleyspooning**