



Honingfeta uit de oven

met Griekse bonen-tomatenstoof



20-30min



2 personen

Fasolakia is een magnifieke sperziebonenstoof naar klassiek Griekse receptuur. Na één hap weet je: dit is puur comfortfood. Je gaart de bonen in een saus van tomaten en serveert er in de oven gebakken feta bij. Een lust voor oog en mond, want het honinglaagje bovenop de kaas transformeert in een toffeeachtige karamellaag. Een perfecte combi van zout, zoet en hartig. En supersnel op tafel, wat w...

Wat je van ons krijgt

- knoflook
- wortel
- honing
- sperziebonen
- tomatenblokjes
- vastkokende aardappels
- feta ⁷
- verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- koekenpan
- kookpan
- maatbeker
- oven met grillfunctie

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 629kcal, vet 28.7g, koolhydraten 67.1g, eiwit 18.7g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwarm de oven voor op 230°C of zet de grillstand aan. Schrob of schil de **aardappels**, snijd ze in blokjes en voeg de **blokjes** toe zodra het water kookt. Kook de **aardappelblokjes** 6min.



4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec. Voeg dan de **tomatenblokjes**, 1el azijn, 100ml water en de **helft van de gehakte dille** aan de koekenpan toe. Laat de **saus** in 4-5min op middellaag vuur inkoken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille** zonder de harde steeltjes fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes.



5. Feta bakken

Dep de **feta** met een stuk keukenpapier droog en leg de **kaas** op een vel aluminiumfolie. Vouw de randjes van het folie omhoog zodat er een bakje met opstaande rand ontstaat en leg het bakje op een bakplaat. Roer de **honing** met 1-2el olijfolie los en giet het **mengsel** over de **feta**. Bestrooi met peper en bak de **feta** in ca. 5min goudbruin in de oven.



3. Bonen toevoegen

Voeg na 6min de **sperziebonen** en **wortels** aan de aardappelpan toe en kook alles nog 5-6min. Giet af en doe de **groenten** en **aardappels** terug in de pan, zet opzij en houd warm.



6. Stoof afmaken

Voeg de **gekookte groenten** aan de **tomatensaus** toe. Meng goed en kook nog 2-3min tot de **groenten** gaar en warm zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **stoof** op, verdeel de **honingfeta** erover en bestrooi met de **rest van de dille**.