

Feta uit de pan

met een groente-bonenstoof



20-30min



2 personen

Als liefhebber van kaas is er een gerecht dat je écht een keer gegeten moet hebben: Saganaki. De naam van dit klassieke Griekse gerecht is letterlijk vertaald 'in klein pannetje' en dat is ook precies wat je nodig hebt! Voor dit gerecht bak je namelijk de feta in de pan totdat 'ie een mooi korstje krijgt. Traditioneel werd de kaas in een klein pannetje met twee hengsels gebakken en geserveerd. ...

Wat je van ons krijgt

- gehakte tomaten
- Adios Salt! Seasoning
- verse peterselie
- courgette
- cannellini bonen
- knoflook
- rode ui
- citroen
- feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- kookpan
- zeef

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 675kcal, vet 38.8g, koolhydraten 42.6g, eiwit 31.9g



1. Groenten snijden

Verwijder de uiteinden van de **courgette**, snijd in vier lange repen en dan in 1cm grote stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pel de **ui** en hak in 1cm grote stukjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **ui** in 2min glazig en zacht. Voeg de **knoflook** en **courgettestukjes** toe en bak 1min mee.



3. Stoof maken

Voeg dan de **gehakte tomaten** met 50ml water aan de groentepan toe. Giet de **cannellini bonen** af en doe ze samen met de **helft van de gehakte peterselie** in de groentepan. Breng op smaak met de **helft van de Adios Salt seasoning**, peper en zout en laat 8-10min op middelhoog vuur sudderen.



4. Kaas paneren

Meng intussen 3-4el meel met de **rest van Adios Salt seasoning** op een bord. Snijd de **feta** doormidden in 2 grote rechthoeken en haal door het **meelmengsel**. Zorg dat de **kaas** rondom met een dun laagje bedekt is.



5. Kaas bakken

Verhit 2-3el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **fetablokken** 1-2min per kant tot er een knapperig korstje ontstaat.



6. Citroen snijden

Snijd intussen de **citroen** in partjes en serveer deze met de gebakken **feta** en de **groente-bonenstoof**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.