

Crispy gepaneerde feta

met linzen-spinaziesalade



20-30min



Voor 3-4 personen

Een stuk feta in een krokant jasje? Ja, dat heb je goed gehoord! Deze ziltige schapenkaas heeft een relatief laag watergehalte. Hierdoor smelt hij tijdens het bakken niet helemaal en kun je hem ook warm eten. Je paneert de kaas en bakt hem vervolgens mooi goudbruin en krokant in de pan. Serveer jouw portie Griekse heerlijkheid bovenop een lichte salade van linzen, babyspinazie en sappige cherry...

Wat je van ons krijgt

- grove mosterd ¹⁰
- citroen
- witte sesam ¹¹
- groene linzen
- cherrytomaten
- panko ¹
- sojasaus ^{1,6}
- feta ⁷
- babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- oven met grillfunctie
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

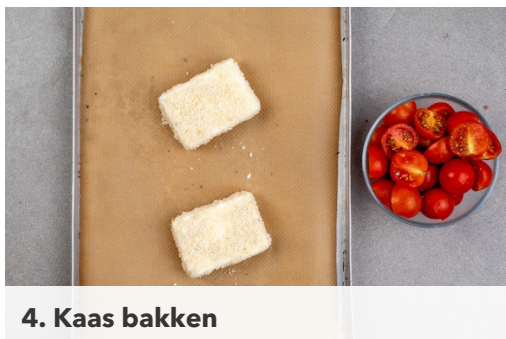
Voedingswaarde per portie

calorieën 574kcal, vet 31.8g, koolhydraten 38.9g, eiwit 27.8g



1. Citroen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C of zet hem op de heetste stand met de grill aan. Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze onder de koude kraan schoon. Verhit 1-2tl olijfolie in een middelgrote kookpan op middellaagmatig vuur en warm de **linzen** erin op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



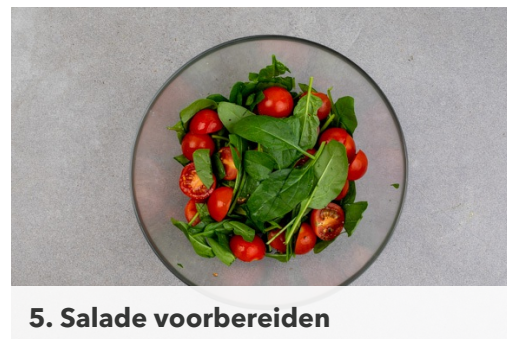
4. Kaas bakken

Leg de **stukken feta** op een bakplaat met bakpapier en bak 3-5min in de oven tot de **kaas** krokant en goudbruin is. Halveer de **cherrytomaten** en meng ze met 1el olijfolie, zout en peper.



2. Dressing maken

Meng in een grote kom de **sojasaus**, **mosterd**, **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, 1el water en 2el olijfolie. Voeg evt. meer water toe voor meer **dressing**.



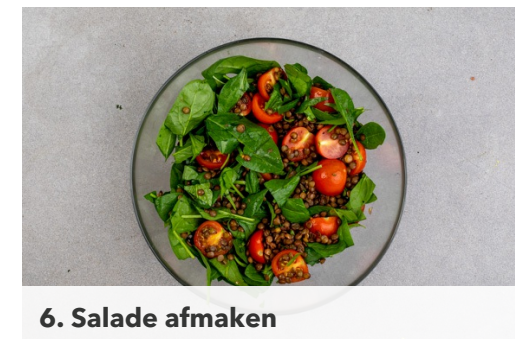
5. Salade voorbereiden

Was de **babypinazie** grondig en laat uitlekken in een zeef. Hak de **spinazieblaadjes** grof en meng ze met de **cherrytomaten** en de **dressing** in een grote kom.



3. Feta paneren

Snijd **elk stuk feta** in twee gelijke stukken. Meng de **panko** en **sesam**. Maak in een diep bord een **beslag** door 2el bloem, 50ml water en een snuf zout en peper met een vork glad te kloppen. Haal de **stukken feta** eerst door het **beslag** en vervolgens door de **sesampanko**.



6. Salade afmaken

Roer de **opgewarmde linzen** door de **spinaziesalade** en breng de **salade** evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **gebakken feta** bovenop.