



Geroosterde feta met honing en bataat

Met groene linzen en cherrytomaten



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Groene linzen



Bataat



Sjalot



Knoflookteen



Cherrytomaten *



Feta *



Citroen



Verse bladpeterselie *



Veldsla & rucola *

Totaal: 40-45 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Zowel bataat als linzen zijn een goede bron van vezels, die helpen bij het op peil houden van je bloedsuikerspiegel en zorgen voor een vol gevoel. De ietwat zure smaak van de feta past hier goed bij. Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo per persoon van deze traditionele schapenkaas!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x bakplaat met bakpapier, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **geroosterde feta met honing en bataat**.



1 LINZEN EN BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Kook de **groene linzen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Giet af en laat uitstomen. Snijd de **bataat** ondertussen in halve plakken van 1 cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon ★. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** in 25 - 35 minuten goudbruin in de oven.



4 LINZEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de gekookte **linzen** toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak al roerend nog 1 – 2 minuten.



2 TOMAAT EN FETA VERDELEN

Snipper de **sjalot**, pers de **knoflook** of snijd fijn en halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **feta** in 3 repen per persoon. Verdeel de **cherrytomaten** over de linkerkant en de reepjes **feta** over de rechterkant van een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Zet de bakplaat de laatste 7 – 10 minuten bij de **bataat** in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Besprenkel de **feta** vlak voor serveren met de honing en bak nog 2 minuten in de oven. Voeg het grootste deel van de citroendressing toe aan de koekenpan met **linzen**, draai het vuur hoog en verwarm kort. Meng de **veldsla & rucola** met de overgebleven citroendressing.

★**TIP:** Zorg dat alle bataat goed is gemengd met olijfolie, anders brandt hij snel aan.



3 SALADE AANMAKEN

Pers ondertussen de **citroen** uit. Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Scheur de **veldsla & rucola** klein.



6 SERVEREN

Verdeel de **veldsla & rucola** over de borden en schep de **linzen** ertussen. Verdeel de **bataat, tomaatjes en feta** erover ★★ en garneer met de **bladpeterselie**.

★★**TIP:** Verdeel de warme feta voorzichtig over de borden, zodat hij niet breekt.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Veldsla & rucola (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3899 / 932	607 / 145
Vet totaal (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,0
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	31,0	4,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2018

