



RIJKGEVULD ROEREI MET SALADE

Met feta, gebakken aardappelen en mayonaise



CATEGORIE...

Groente! Noem er om de beurt een. Wie als laatst overblijft hoeft niet af te wassen.



Nicola aardappelen



Komkommer *



Tomaat *



Lente-ui *



Feta *



Mesclun *



Vrije-uitlooperi *



Mayonaise *

- Totaal: **35-40** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij

Van frittata tot shakshuka - met eieren kun je ook met de avondmaaltijd alle kanten op. Vandaag maak je roerei met lekker veel verse ingrediënten. De tomaat maakt het zoet en fris, terwijl de feta zorgt voor pit.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **rijkgevuld roerei met salade**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in halve plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Verkruiemel de **feta**.



3 SALADE MAKEN

Meng in een **saladekom** de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn tot een dressing. Beng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **feta** en de helft van de **tomaten** toe.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **lente-ui** en de overige **tomaat** 3 – 4 minuten.



5 ROEREI MAKEN

Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het **eimengsel** in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **feta** toe en laat het **ei** al roerend stollen.



6 SERVEREN

Verdeel het **roerei** over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de **mayonaise** en de **salade**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Mesclun (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (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)	3506 / 838	480 / 115
Vet totaal (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	8,7	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,5	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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).