



# ROEREI MET TOMAAT EN FETA

geserveerd met gebakken aardappelen en frisse salade



Vastkokende aardappelen



Komkommer \*



Tomaat \*



Bosui \*



Feta \*



Mesclun \*



Vrije-uitloepi \*



Mayonaise \*



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen **5** dagen



Family

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 **roerei met tomaat en feta**.



### 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 **bosui** in fijne ringen. Verkrumel 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 **bosui** 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
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Mesclun (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

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					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	468 / 112
Vet totaal (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,0
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	10,3	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

WEEK 22 | 2019

HelloFRESH