



Ovengroenten Griekse stijl

met feta, munt en dille



20-30min



2 personen

Less is more - op culinair vlak gaat dit vaak op, kijk maar naar de Italiaanse keuken. Nou, de Grieken kunnen er ook wat van! Dit Grieks getinte gerecht is zo bereid, en bevat slechts een paar ingrediënten (hoera: minder snijwerk!) en smaakt ondanks dat uitermate lekker. Dat hebben we vooral te denken aan de feta met frisse munt en de gekarameliseerde tomatensaus. Om je vingers bij af te likken!

Wat je van ons krijgt

- tomaten in blik
- courgette
- verse kruidenmix: munt en dille
- rode puntpaprika
- feta ⁷
- rode ui
- vastkokende aardappels

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kookpan
- oven

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 680kcal, vet 27.9g, koolhydraten 75.8g, eiwit 21.8g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Pel de **ui** en snijd in 1cm brede parten. Halveer de **puntpaprika's**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 1cm brede repen. Snijd de **courgette** in 2cm brede ronde plakken. Halveer de **aardappels** in de lengte, snijd grotere exemplaren in vieren.



2. Groenten roosteren

Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier, hussel om met 2-3el olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de **groenten** in 20-25min gaar en goudbruin in de oven, schep ze halverwege om.



3. Karamel maken

Verhit intussen een kleine kookpan op middelhoog vuur en voeg 2el suiker toe. Laat zachtjes borrelen totdat er een lichtbruine **karamel** op de bodem van de pan ontstaat. Roer de suiker niet door, maar beweeg de pan!



4. Saus bereiden

Neem de pan van het vuur en voeg voorzichtig **tomaten** en 2el azijn aan de **karamel** toe. Let op: de **karamel** is heet en kan spatten! Roer door en breng op smaak met peper en zout. Zet terug op laag vuur en laat ca. 10-15min laten sudderen, prak evt. met een vork nog wat fijner.



5. Kaas verkrumelen

Verkrumel ondertussen de **feta** grof.



6. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes** en gooi de steeltjes weg. Pluk de **dilleblaadjes** en hak **3/4** grof, roer de **gehakte dille** door de **tomatensaus**. Verdeel de **groenten** over de borden en bestrooi met de **feta**, **muntblaadjes**, **rest van de dille** en besprenkel met de **sous**.