

Geroosterde feta en groenten

op rucola, guacamole en bonen



binnen 20min



2 personen

Als je groenten roostert komen de smaken veel beter naar voren dan wanneer je ze kookt. Ze worden knapperig, maar blijven lekker sappig én je kunt ze van tevoren naar smaak kruiden. Wij kozen vandaag voor courgette, paprika en ui met Mexicaanse kruiden. Daar voegen we gegrilde feta in limoenmarinade, pittige rucola, zwarte bonen en zachte guacamole aan toe zodat je een echt feestmaal op tafel kunt zetten.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 150g feta ⁷
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bakje guacamole
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 580kcal, vet 40.5g, koolhydraten 29.2g, eiwit 23.2g

1. Feta kruiden

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 250°C – haal eerst de bakplaat eruit. Rasp de **limoenschil**. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Maak een **kruidenolie** van de **knoflook**, **limoenschil** en 2tl olijfolie. Snijd de **feta** overdwers doormidden, meng met

4. Bonen voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Meng ze dan in een kom met de **rest van de kruidenolie** en zet opzij.

2. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in repen van ca. 1cm breed. Pel de **ui** en snijd 'm in parten van ca. 1cm breed. Snijd de **courgette** in de lengte in drieën en dan in staafjes van ca. 1cm dik.

5. Guacamole voorbereiden

Pers de **limoen** uit en meng het **limoensap** door de **guacamole**.

3. Groenten en feta grillen

Meng de **groenten** op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix** en 2tl olijfolie. Verdeel ze gelijkmatig over de plaat en leg de **feta** erbij. Bak alles 7-10min in de oven, tot de **groenten** lichtbruin zijn en de **feta** goudbruin is. Bewaar de **rest van de**

6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rucola** over borden en schep daar wat **guacamole**, **bonen** en **groenten** op. Leg de **feta** op de **groenten** en serveer.