



Supersnel: Griekse bonenstoof op pitabroodjes

met zoetzure koolsalade



binnen 20min



2 personen

"Gigantes Plaki" - witte reuzenbonen in tomatensaus - staan op het menu van veel Griekse restaurants, maar je maakt ze ook in een handomdraai thuis klaar. Vandaag vul je er krokante pitabroodjes mee en maakt het af door romige feta eroverheen te kruimelen. Een knapperige, zoetzure wittekoolsalade vormt een frisse tegenhanger. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g wittekoolmix
- 1 ui
- 1 blik boterbonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 100g babyspinazie
- 10g verse dille
- 1 pak pita's ^{1,6,11}
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

De pita's kunnen ook in een grillpan worden opgewarmd voor een mooi patroon, of in een broodrooster als je wat meer tijd hebt.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1041kcal, vet 41.2g, koolhydraten 121.0g, eiwit 39.0g



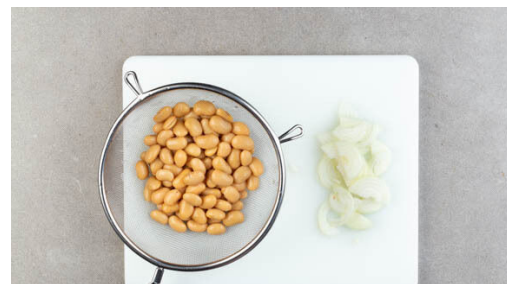
1. Slaw voorbereiden

Meng de **wittekoolmix** met een ½tl suiker, ½tl zout, 1tl azijn en een snuf peper en kneed stevig door tot de **kool** iets zachter is. Voeg dan 1el olijfolie toe en meng goed.



4. Dille snijden

Snijd de **dille inc. de zachtere steeltjes** grof en roer de **helft van de gehakte dille** door de pan met **groenten**.



2. Ui snijden

Pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Laat de **bonen** uitlekken in een zeef.



5. Pita's roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op hoog vuur. Halveer de **pita's** en bedrupeer elk snijvlak met een ½tl olijfolie. Leg de **pita's** met de snijvlakken naar beneden in de hete pannen en rooster ca. 1min tot de ze knapperig zijn en donkere plekjes hebben.



3. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en een snuf zout op medium tot hoog vuur en bak de **ui** ca. 1min. Roer dan de **bonen, tomatenblokjes** en **kruidenmix** door de pan. Voeg de **spinazie** toe en laat alles 7-8min afgedekt pruttelen.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de dille** met de **wittekoolsalade** en proef of je nog azijn, zout en suiker wilt toevoegen. Verdeel de **bonenstoof** over de **4 pitahelften** en verkruimel de **feta** eroverheen. Serveer met de **wittekoolsalade** erbij.