



Griekse fetabowl

met witte bonen en croutons



ca. 35min



2 personen

Dit gerecht is puur vakantie, want we brengen de heerlijkste smaken van Griekenland samen in één kom. Onze vegetarische bowl zit boordevol kleurrijke mediterrane ingrediënten: een frisse salade van komkommer, witte bonen, olijven en kappertjes met geroosterde paprika en knapperige zelfgemaakte croutons. En last maar zeker not least: hartige feta rechtstreeks uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 100g feta ⁷
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blik boterbonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje kappertjes
- 1 komkommer
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met 2 bakplaten
- bakpapier
- garde
- zeef

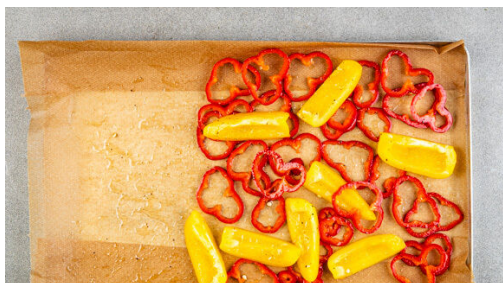
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 45.2g, koolhydraten 67.2g, eiwit 25.1g



1. Paprika voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **gele paprika** in achten en verwijder de kern. Verwijder de kern van de **rode paprika** en snijd 'm in ringen van ca. 0,5cm. Leg beide op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Laat wat ruimte over aan een kant van de bakplaat.



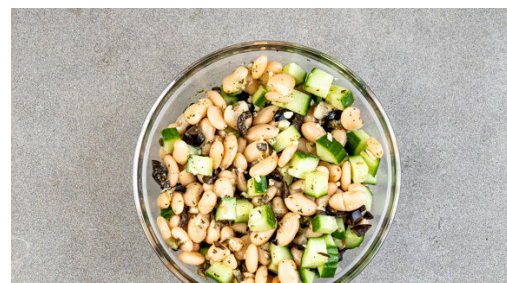
4. Groenten snijden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **olijven** en de **kappertjes** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.



2. Feta inpakken

Snijd de **feta** doormidden en leg het in het midden van een stuk bakpapier van 30x30cm. Bedruppel met 1tl olijfolie en bestrooi met de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper. Pak de **feta** in door de twee tegenover elkaar liggende zijden van het bakpapier samen te vouwen en lichtjes op te rollen.



5. Salade maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn, **1tl gedroogde munt**, 1tl mosterd en 1tl honing. Voeg de **bonen**, de **knoflook**, de **olijven**, de **kappertjes** en de **komkommer** toe aan de **dressing** en schep goed om.



3. Feta & paprika bakken

Leg het **fetapakketje** bij de **paprika** op de bakplaat en bak het geheel 10-15min in de oven, tot de **paprika** gaar is en de **feta** zacht is. Open het **fetapakketje** in de laatste 3-5min baktijd, zodat de **feta** mooi goudbruin bakt.



6. Croutons bakken

Scheur de **baguette** in stukjes, leg op een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1tl olijfolie en de **rest van de kruidenmix**. Bak in 5-8min tot knapperige **croutons**. Verdeel de **bonensalade**, de **paprika** en de **croutons** over kommen en serveer de **feta** bovenop.