



Low Carb: Gebakken feta

met Griekse groenteragout



ca. 25min



2 personen

Gebakken feta is een klassiek Grieks gerecht en wordt daar saganaki genoemd, wat kleine pan betekent. Traditioneel wordt de kaas gebakken en geserveerd in een pannetje met twee handvatten. Vandaag maak je er een heerlijke groenteragout bij van courgette, tomaten en cannellinibonen. Comfortfood op z'n best.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g feta ⁷
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 736kcal, vet 49.1g, koolhydraten 39.9g, eiwit 31.8g



1. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** ca. 2min. Voeg de **courgette** en de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee.



3. Ragout maken

Blus af met de **tomatenblokjes** en 100ml water. Giet de **cannellini-bonen** af en voeg met de **helft van de peterselie** toe aan de pan. Breng de **ragout** op smaak met de **helft van de Griekse kruidenmix** en zout en peper. Laat op middelhoog vuur 8-10min zachtjes koken.



4. Feta kruiden

Meng 2el bloem met de **rest van de Griekse kruidenmix** op een groot bord. Snijd de **feta** diagonaal door en wentel door het **bloemmengsel**, tot het rondom gelijkmatig met een dun laagje bedekt is.



5. Feta bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **feta** 1-2min aan elke kant, tot het krokant en goudbruin is.



6. Citroen snijden

Snijd de **citroen** in partjes. Serveer de **feta** met de **groenteragout** en bestrooi met de **rest van de peterselie**. Serveer de **citroenpartjes** erbij en knijp naar wens uit over de **feta** en de **groenteragout**.