



Special <650kcal: Gegrilde feta & ovengroente

op rucola, guacamole en zwarte bonen



ca. 30min



2 personen

Als je groente 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 geroosterde feta in limoenmarinade, notige rucola, zwarte bonen en verse guacamole aan toe zodat je een echt feestmaal op tafel kunt zetten.

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 200g feta ⁷
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 bakje guacamole
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- knoflookpers
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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.

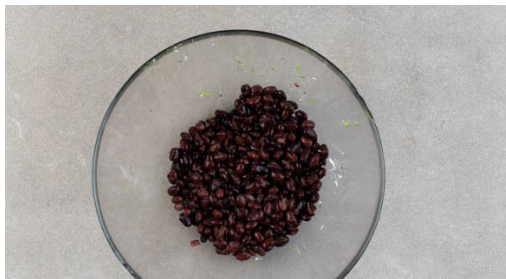
Voedingswaarde per portie

calorieën 636kcal, vet 44.2g, koolhydraten 30.3g, eiwit 27.5g



1. Feta marineren

Verwarm de oven met grillfunctie of boven-/onderwarmte voor op 250°C. Rasp de **limoenschil** fijn. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **knoflook**, **limoenschil** en ½el olijfolie in een kom tot een **kruidenolie**. Meng de **feta** met de **kruidenolie** in de kom en zet opzij.



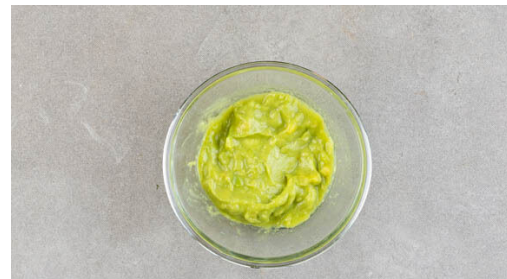
4. Bonen voorbereiden

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



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Pel de **ui** en snijd 'm in parten van ca. 1cm breed. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



5. Guacamole voorbereiden

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



3. Groente en feta grillen

Meng de **groente** op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix** en ½el olijfolie. Verdeel ze gelijkmatig over de bakplaat en leg de **feta** erbij. Bak alles 7-10min in de oven, tot de **groente** lichtbruin is en de **feta** goudbruin. Bewaar de **rest van de kruidenolie**.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rucola** over borden en verdeel daar de **guacamole**, **bonen** en **groente** over. Leg de **feta** op de **groente** en serveer.