



Gepaneerde feta op linzensalade

met spinazie en soja-citrusdressing



20-30min



2 personen

Niemand zegt nee tegen een stuk feta in een krokant jasje. De Griekse schapenkaas heeft een relatief laag watergehalte, waardoor hij tijdens het bakken niet helemaal smelt, maar een zijdezachte structuur krijgt. Je paneert de kaas zelf en bakt hem vervolgens mooi goudbruin en krokant in de oven. Serveer jouw portie Griekse feta bovenop een lichte salade van linzen, babyspinazie en sappige cherrytomaatjes.

Wat je van ons krijgt

- 100g feta ²
- 25g panko ¹
- 1 zakje sesam ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 1 rode ui
- 1 blik biologische linzen
- 25ml sojasaus ^{1,5}
- 250g cherrytomaten
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- 1el grove mosterd ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (2), mosterd (3), sesamzaad (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 34.5g, koolhydraten 42.3g, eiwit 24.4g



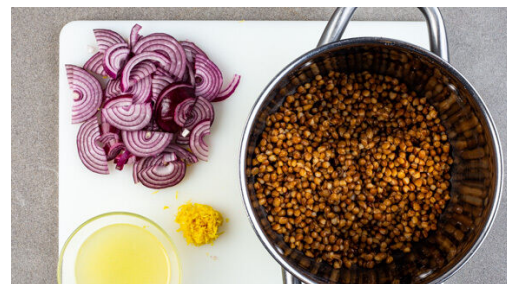
1. Feta paneren

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/ onderwarmte. Halveer de **feta**. Meng **de helft van de panko** met de **sesam**. Maak een **beslag** van 2el bloem en 50ml water en breng op smaak met peper en zout. Haal de **stukken feta** eerst door het **beslag** en dan door de **sesam-panko**.



4. Feta bakken

Meng de **ui** met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout en leg op een bakplaat met bakpapier. Leg de **feta** ernaast en bak de **ui** en de **feta** ca. 5min in de oven, tot de **ui** wat zachter is en de bovenkant van de **feta** licht krokant is. Draai halverwege de baktijd om.



2. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne partjes. Giet de **linzen** af in een zeef, laat uitlekken en doe ze in een kleine kookpan.



5. Salade maken

Verwarm ondertussen de **linzen** op middelhoog vuur en roer af en toe om. Let op dat de **linzen** niet aanbranden. Halveer de **cherrytomaten** en meng ze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Was de **spinazieblaadjes**, hak ze evt. grof en meng ze met de **cherrytomaten** en de **dressing**.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van **1el sojasaus**, **1el grove mosterd**, het **citroensap** en de **citroenrasp**, **1el olijfolie**, **1el azijn** en **1-2el water**.



6. Salade afmaken

Meng de **linzen** en de **ui** met de **spinazie-tomatensalade**. Proef en breng de **salade** evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **feta** erbovenop.