



Feta met honing uit de oven

met Griekse bonen-tomatenstoof



ca. 25min



2 personen

Fasolakia is een sperziebonenstoof naar klassiek Griekse receptuur. Na één hap weet je: dit is puur comfortfood. Je gaart de bonen in een saus van tomaten en serveert er in de oven gebakken feta bij. Een lust voor oog en mond, want het honinglaagje bovenop de kaas transformeert in een toffee-achtige karamellaag. Een perfecte combi van zout, zoet en hartig. En ook nog supersnel op tafel, wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g sperziebonen
- 1 wortel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 100g feta ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 591kcal, vet 29.3g, koolhydraten 62.5g, eiwit 17.9g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 230°C. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schrob of schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes. Voeg de **aardappels** toe aan het kokende water en kook ze ca. 6min.



4. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg dan de **tomatenblokjes**, ½el azijn, 100ml water en de **helft van de dille** aan de koekenpan toe. Voeg het **bouillonpoeder** toe, roer door en laat de **sous** in 4-5min op middelhoog vuur inkoken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** fijn. Hak de **dille** **mét steeltjes** fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Schil evt. de **wortel** en snijd schuin in dunne schijfjes.



5. Feta bakken

Dep de **feta** droog en leg de **kaas** op een vel aluminiumfolie. Vouw de randjes van de folie omhoog zodat er een bakje met opstaande rand ontstaat en leg het bakje op een bakplaat. Meng 1el honing met 1el olijfolie en verdeel het **mengsel** over de **feta**. Bestrooi met peper en bak de **feta** in 3-5min goudbruin in de oven.



3. Groente meekoken

Voeg na 6min kooktijd de **sperziebonen** en **wortel** aan de **aardappelpan** toe en kook alles nog 5-6min tot de **groente** beetgaar is. Giet af en doe de **groente** en **aardappel** terug in de pan, zet opzij en houd warm.



6. Stoof afmaken

Voeg de **groente** aan de **tomatensaus** toe en roer door. Kook nog 2-3min tot de **groente** gaar en warm zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **stoof** op, verdeel de **feta** erover en bestrooi met de **rest van de dille**.