



Geroosterde zomergroente met feta met olijven en oregano



30-40min



2 personen

De oven aan in de zomer?! Natuurlijk, de oven is altijd een goed idee. Vandaag rooster je een groentemix van courgette, tomaat en gemengde bonen. Romige feta, heerlijke olijven, verse kruiden en citroen zorgen voor de culinaire finishing touch. Erbij serveer je knapperig geroosterde volkorenbroodjes. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 10g verse kruidenmix: oregano & platte peterselie
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 onbehandelde citroen
- 100g feta²
- 1 volkoren baguette^{1,3}
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- ½el honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- citruspers
- zeef of vergiet

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

Kooktip

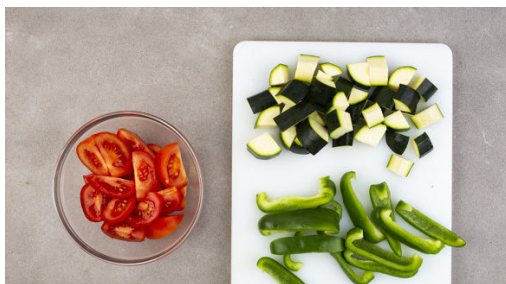
Je kunt de knoflook ook heel snijden of persen en dan op de geroosterde sneetjes brood smeren.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

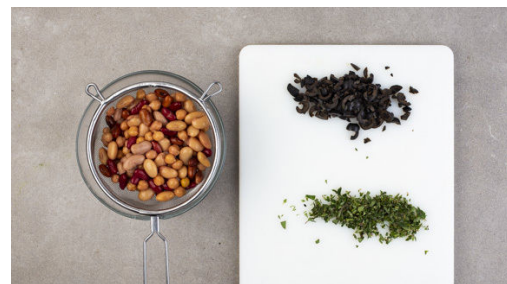
Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 27.7g, koolhydraten 59.4g, eiwit 29.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaten** in partjes.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **oreganoblaadjes** van de **steeltjes** en snijd ze grof. Dep de **olijven** droog met wat keukenpapier en snijd ze ook grof. Giet de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



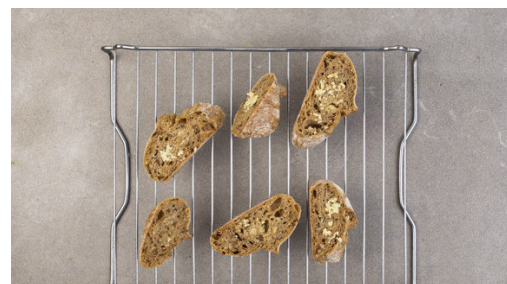
3. Groente roosteren

Leg de **paprika, courgette, tomaten, oregano, olijven** en **bonen** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **groente** gelijkmatig over de bakplaat en rooster 25-35min in de oven.



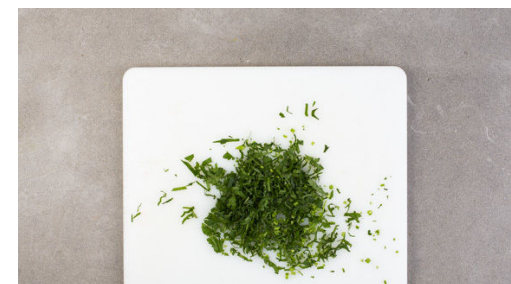
4. Citroen voorbereiden

Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Verkrumel de **feta** met je vingers of een vork. Verdeel als de **groente** gaar is het **citroensap**, de **feta** en ½el honing erover en rooster de **groente** dan nog 5min in de oven.



5. Brood afbakken

Snijd de **helft van het broodje** in schijfjes. (Tip: als je wilt kun je de **broodschijfjes** besprenkelen met wat olijfolie en/of het hele **broodje** gebruiken.) Bak het **brood** in 4-5min knapperig in de oven. Pel ondertussen de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de snijvlakken over de **geroosterde broodschijfjes**.



6. Peterselie snijden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Verdeel de **geroosterde zomergroente** over borden en bestrooi met de **peterselie**. Serveer met het **brood** en de **citroenpartjes**.