

DINNERLY



Grieks groentepannetje met feta met pijnboompitten en pitabrood



ca. 20min



2 personen

Vandaag serveren we een lekker geruststellend pannetje vol rijke smaken. We beginnen met paprika in tomatensaus met Griekse kruiden. Vervolgens voegen we zachte, romige boterbonen en verse babyspinazie toe. Vlak voor het serveren maken we het af met zoutige feta en knappige pijnboompitten. Schep een beetje van alles op je krokant geroosterde pita en genieten maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g cherrytomaten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 paprika
- 1 pak pita's¹
- 100g babypinazie
- 100g feta²
- 15g pijnboompitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout

KOOKGEREI

- broodrooster
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

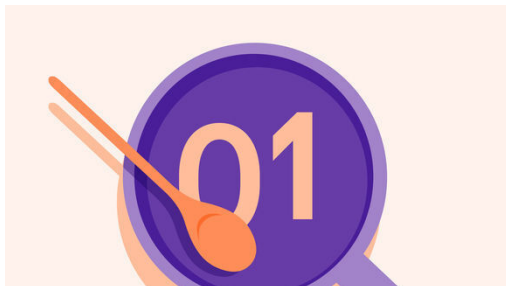
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

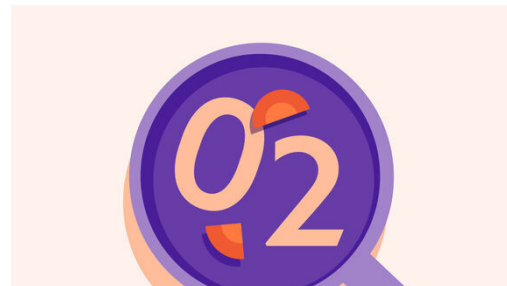
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 813kcal, vet 20.1g, koolhydraten 117.8g, eiwit 32.3g



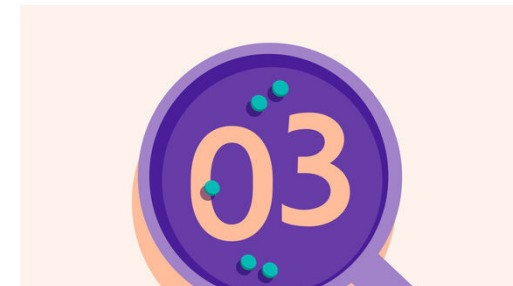
1. Tomaten koken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **tomaten** met de **helft van de kruidenmix**, een flinke snuf zout en 200ml water toe en laat afgedekt ca. 8min zachtjes koken.



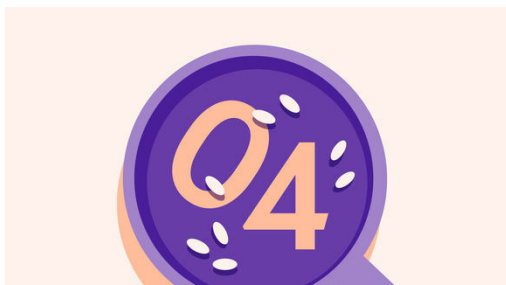
2. Paprika garen

Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet af met koud water en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne repen. Voeg de **paprika** toe aan de pan met **tomaat** en kook mee tot de 8min kooktijd voorbij zijn.



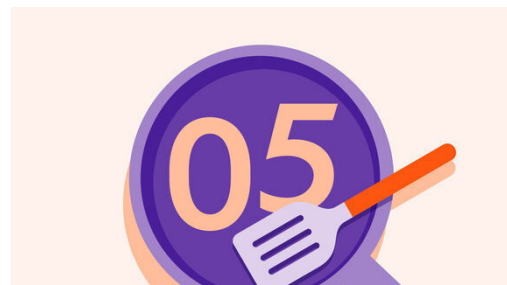
3. Bonen toevoegen

Plet de **tomaten** na ca. 8min kooktijd met een vork. Voeg de **bonen** toe aan de pan en laat 6-7min zonder deksel zachtjes koken, tot de **groente** zacht is en de **sous** dikker wordt. Voeg evt. wat water toe als de **sous** te snel indikt.



4. Pita's verwarmen

Rooster de **pita's** in een broodrooster. **Tip:** als je geen broodrooster hebt kun je wat water over de **pita's** druppelen en ze in een droge, middelgrote pan 1-2min per kant roosteren.



5. Spinazie koken

Meng de **spinazie** door de **groente** tot ie slinkt. Neem de pan van het vuur. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verkrumel de **feta** met je vingers of een vork. Garneer het **groentepannetje** met **feta** en **pijnboompitten**, en serveer de **pita's** erbij.



6. Goudbruine pitten

Heb je nog wat tijd over? Rooster je pijnboompitten dan eerst even in een kleine, droge koekenpan. Zo komen de aroma's extra goed naar voren. Blijf wel goed opletten en haal ze uit de pan als ze een mooi goudbruin kleurtje hebben.