



Honingfeta 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

- 500g vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 1x sperziebonen
- 1 wortel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x feta⁷
- 1 kuipje honing

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- oven met grillfunctie
- dunschiller
- vergiet
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenpapier
- aluminiumfolie
- bakplaat

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 665kcal, vet 29.6g, koolhydraten 69.9g, eiwit 22.4g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwarm de oven voor op 230°C of zet de grillstand aan. Schil en snijd de **aardappels** in blokjes. Voeg ze toe zodra het water kookt en kook de **aardappels** ca. 6min.



4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec. Voeg dan de **tomatenblokjes**, de **helft van het bouillonpoeder**, 1el azijn, 100ml water en de **helft van de dille** toe en roer door. Laat de **saus** 4-5min op middellaag vuur pruttelen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes.



5. Feta bakken

Dep de **feta** met een stuk keukenpapier droog en leg de **kaas** op een vel aluminiumfolie. Vouw de randjes van het folie omhoog zodat een bakje met opstaande rand ontstaat en leg deze op een bakplaat. Roer de **honing** met 1-2el olijfolie los en schenk het **mengsel** over de **feta**. Bestrooi met peper en bak de **feta** in 5-7min goudbruin in de oven.



3. Bonen toevoegen

Voeg na 6min de **sperziebonen** en **wortel** aan de aardappelpan toe. Kook alles nog 5-6min tot de **groenten** beetgaar zijn en giet af. Doe de **groenten** en **aardappels** terug in de pan, zet opzij en houd warm.



6. Stoof afmaken

Voeg de **groenten** en aan de sauspan toe en schep om. Warm de **groenten** in 2-3min in de **saus** op en breng de **stoof** dan op smaak met peper en zout. Schep de **stoof** op, verkruimel de **feta** erover en bestrooi met de **rest van de dille**.