



Gebakken feta met za'atar-notencoating

op kruidige pilav met tomaten



30-40min



2 personen

Za'atar komt oorspronkelijk uit de Noord-Afrikaanse keuken. Het woord verwijst naar het hoofdingrediënt van het kruidenmengsel, een kruid dat zowel naar tijm als oregano smaakt. De gebakken feta krijgt een knapperige laag door de coating van fijngehakte hazelnoten en de za'atar. De kaas past zo perfect bij de kruidige pilav met groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 ui
- 200g basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 5g za'atar ¹¹
- 1x feta ⁷
- 1x cherrytomaten
- 20g verse kruidenmix: dille & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- keukenrasp
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 896kcal, vet 42.2g, koolhydraten 96.0g, eiwit 27.2g



1. Groenten snijden

Rasp de **courgette** en **wortel** grof (schrob of schil de wortel van tevoren). Doe de **courgetterasp** gemengd met 1/4tl zout in een zeef en zet ca. 5min opzij. Druk dan het overtollige vocht eruit. Pel en hak de **ui** fijn.



4. Noten kruiden

Hak de **hazelnoten** fijn en meng de kruimels met de **za'atar**.



2. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur en voeg de **groenterasp** en de **ui** toe. Bak in 2-3min iets zachter.



5. Feta paneren

Snijd de **feta** doormidden en wentel de stukken door het **notenkruim**. Druk stevig aan zodat het **kruim** aan de **kaas** blijft plakken. Leg de **feta** op een bakplaat met bakpapier en bak 8-12min in de oven tot het **kruim** goudbruin is.



3. Pilav starten

Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe. Bak al roerend 1min en voeg dan het **bouillonpoeder** en 400ml heet water toe. Roer door, leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook de **pilav** 12-15min tot de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



6. Salsa maken

Snijd de **cherrytomaten** in kleine blokjes en hak de **peterselie** fijn. Meng de **tomaten** met de **peterselie**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn en roer dit door de **pilav**. Proef en breng de **pilav** op smaak met peper en zout. Serveer de **pilav** met de **feta** en **salsa** bovenop.