



Gebakken feta met sesamcrust

en geroosterde zoete aardappel en wortel



30-40min



2 personen

Voor deze traybake doe je even wat voorbereidende werkzaamheden, maar daarna schuif je alles gewoon de oven in. Makkelijker kan bijna niet. De zoete aardappel en wortels krijgen die fijne geroosterde smaak, de cherrytomaatjes veranderen in aromatische smaakbommetjes en de feta met met sesamcrust krijgt een zijdezachte textuur. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x feta ⁷
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 36.2g, koolhydraten 50.9g, eiwit 18.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **zoete aardappel** en **wortels**. Snijd de **groenten** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en snijd de **ui** in partjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortels** en de **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper en rooster 25-30min in de oven.



3. Smaakmakers voorbereiden

Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **ander** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Marinade maken

Meng de **sojasaus** met 2-3el olijfolie, **1-2tl citroensap**, de **knoflook**, 1/2tl suiker en een snuf zout en peper tot een **marinade**.



5. Feta paneren

Snijd de **feta** in vier kleinere rechthoeken. Wrijf ze in met **2-3el marinade** en wentel ze door de **sesam**.



6. Feta bakken

Rooster de **cherrytomaten** en de **feta** de laatste 10-12min mee op de bakplaat met **groenten**. Serveer de **feta** met de **ovengroenten**. Besprenkel met de **rest van de marinade** en geef de **citroenpartjes** erbij.