



Gepaneerde feta

met een frisse spinazie-linzensalade



20-30min



2 personen

Niemand zegt nee tegen een stuk feta in een krokant jasje. De Griekse schapenkaas heeft een relatief laag watergehalte, waardoor hij tijdens het bakken niet helemaal smelt, maar een zijdenzachte structuur krijgt. Je paneert de kaas zelf en bakt hem vervolgens mooi goudbruin en krokant in de pan. Serveer jouw portie Griekse feta bovenop een lichte salade van linzen, babyspinazie en sappige cherrytomaatjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik groene linzen
- 1 citroen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x feta ⁷
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x cherrytomaten
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- bloem ¹
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- zeef
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- kleine kookpan

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), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

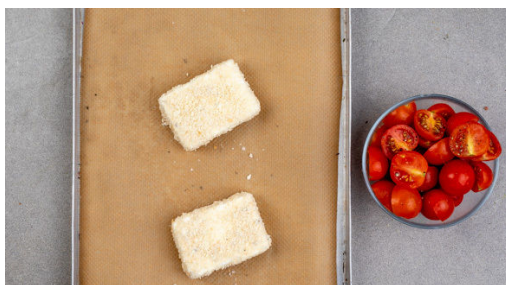
Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 43.1g, koolhydraten 44.9g, eiwit 33.0g



1. Linzen opwarmen

Verwarm de oven voor op 230°C of zet hem op de heetste stand met de grill aan. Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze grondig onder de koude kraan. Verhit 1-2tl olijfolie in een kleine kookpan op middellaag-matig vuur en warm de **linzen** erin op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



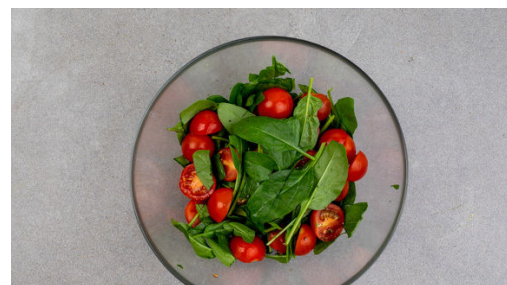
4. Kaas bakken

Leg de **stukken feta** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 5min in de oven tot de **kaas** krokant en goudbruin is. Halveer de **cherrytomaten** en meng ze met 1el olijfolie en een snufje zout en peper.



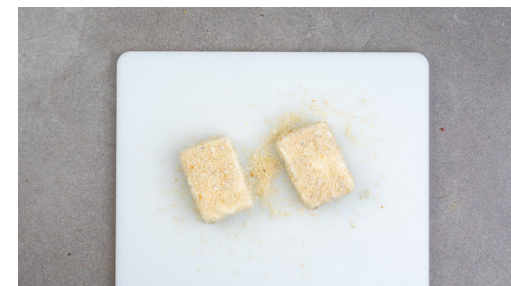
2. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met de **mosterd**, **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, 1el water en 1-2el olijfolie. Voeg evt. meer water toe voor meer **dressing**.



5. Salade maken

Hak de **spinazieblaadjes** evt. grof en meng ze met de **cherrytomaten** en de **dressing** in een grote kom.



3. Feta paneren

Snijd de **feta** in twee gelijke stukken. Meng de **panko** met de **sesam**. Maak in een diep bord een **beslag** door 2el bloem, 50ml water en een snufje zout en peper met een vork glad te kloppen. Haal de **stukken feta** eerst door het **beslag** en vervolgens door de **sesampanko**.



6. Salade afmaken

Roer de **linzen** door de **spinaziesalade**. Proef en breng de **salade** evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **feta** bovenop.