



BBQ-special: fetapakketjes met sinaasappel

en gegrilde zomergroenten in Griekse dressing



ca. 30min



2 personen

Wie denkt dat vegetarisch barbecueën maar saai is, moet absoluut onze feta-sinaasappelpakketjes proberen. De feta wordt zijdezacht op de grill en met de sinaasappel erbij wordt het een heerlijk friszoet zomers geheel. Erbij gegrilde groenten in Griekse stijl. Lekker met zelfgemaakte tzaziki en geroosterde pita's.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x feta ⁷
- 1 zakje groene olijven
- 1 sinaasappel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- aluminiumfolie
- barbecue of grillpan
- dunschiller
- fijne keukenrasp

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 657kcal, vet 47.7g, koolhydraten 40.9g, eiwit 20.6g



1. Groenten snijden

Steek de barbecue aan of verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **zoete aardappel** en snijd hem in ca. 1cm dikke schijven. Snijd de **courgette** in de lengte in 1-2cm dikke plakken. Pel en snijd de **ui** in brede ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**.



4. Fetapacketjes grillen

Plaats de **fetapacketjes** op de barbecue (of op een bakplaat met bakpapier als je de oven gebruikt) en bak ze 10-15min. Bak de **zoete aardappel** 10-12min op de barbecue of 20-25min op een bakplaat met bakpapier in de oven. Houd de **schijven** goed in de gaten, ze kunnen snel te donker worden.



2. Groenten kruiden

Meng de **Griekse kruidenmix** met 4el olijfolie, de **citroenrasp** en 1/4tl zout. Hussel de **groenten** om met de **marinade**.



5. Groenten grillen

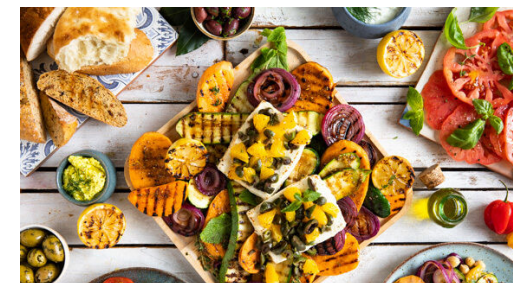
Op de barbecue: grill de **courgette** 3-4min per zijde en de **ui** 2-3min per kant. Bak de **citroenhelften** 3-4min op het snijvlak.

In de pan: verhit een grillpan op middelhoog vuur en houd dezelfde tijden aan om de **groente**, **ui** en **citroen** te bakken.



3. Fetapacketjes maken

Snijd de **feta** in twee rechthoeken en leg **elk stuk feta** op een vel aluminiumfolie. Schil de **sinaasappel** en snijd de **vrucht** in stukjes. Hak de **olijven** grof en verdeel ze met de **sinaasappel** over de **feta**. Besprenkel met een beetje olijfolie en vouw de folie dicht.



6. Serveersuggestie

Pers voor het serveren de **citroenhelften** boven de **groenten** uit. Serveer de **fetapacketjes** en **groenten** met brood en een Griekse salade.