



Krokante feta op frisse linsensalade

met spinazie en citroendressing



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 zijdezachte structuur krijgt. Je paneert de kaas zelf en bakt hem vervolgens mooi goudbruin en krokant in de oven. Serveer jouw portie Griekse feta bovenop een lichte salade van linzen, babyspinazie en sappige cherrytomaatjes.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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.

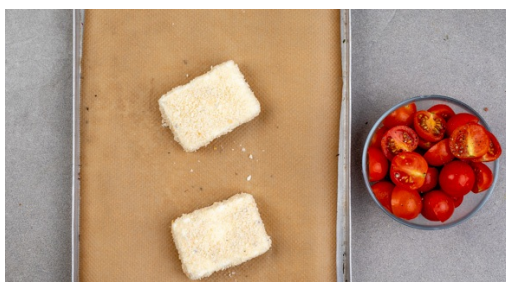
Voedingswaarde per portie

calorieën 601kcal, vet 32.6g, koolhydraten 45.0g, eiwit 27.8g



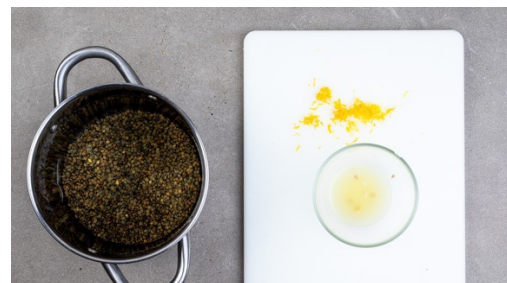
1. Feta paneren

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/ onderwarmte. Snijd de **feta** in twee gelijke stukken. Meng ca. **de helft van de panko** met de **sesam**. Maak een **beslag** van 2el bloem en 50ml water en breng op smaak met zout en peper. Haal de **stukken feta** eerst door het **beslag** en dan door de **sesampanko**.



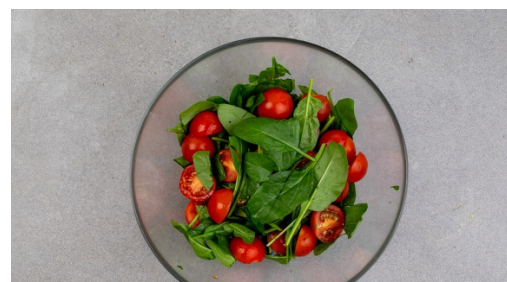
4. Feta bakken

Leg de **stukken feta** op een bakplaat met bakpapier. Bak de **feta** in 3-5min krokant in de oven. Verwarm de **linzen** op middelhoog vuur, roer af en toe door zodat de **linzen** niet aanbranden.



2. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Giet de **linzen** af in een zeef en doe ze in een kleine kookpan.



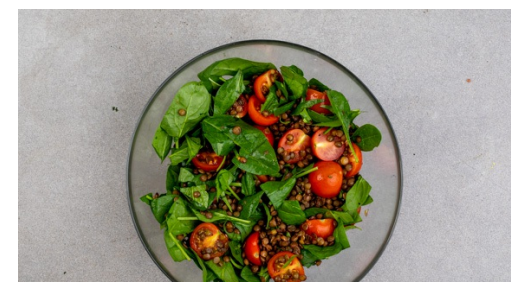
5. Salade voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten** en meng ze met 1el olijfolie en een snufje zout en peper. Hak de **spinazieblaadjes** evt. grof en meng ze met de **cherrytomaten** en de **dressing**.



3. Dressing maken

Klop een dressing van **1el sojasaus**, de **mosterd**, het **citroensap** en **citroenrasp**, 1el olijfolie en 1el azijn. Voeg evt. 1-2el water toe voor meer **dressing**.



6. Salade afmaken

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