



Ovengroenten met gebakken halloumi

met paprika, bonen en courgette



ca. 30min



2 personen

Halloumi is een veelzijdig kaasje. Hij wordt gemaakt van koeien-, geiten- én schapenmelk en heeft een beetje een elastische structuur. Het fijne aan halloumi is dat het niet smelt. Dat maakt deze zoutige witte kaas geschikt om krokant te bakken, en dat doen we vandaag dus ook. We combineren de kaas met een goedgevulde ovenschotel met boterbonen, courgette en paprika.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik boterbonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x halloumi ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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 649kcal, vet 38.0g, koolhydraten 36.9g, eiwit 36.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met de grill aan (of op 250°C, als je geen grillfunctie hebt). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Snijd de **courgette** in dunne schijfjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **paprika**, de **courgette** en **knoflook** met het **komijnpoeder** en een snuf zout toe en bak ca. 3min.



3. Bonen meestoven

Giet de **bonen** af en spoel ze om. Voeg ze dan met de **tomatenblokjes** aan de **groentepan** toe. Roer door en stoof ca. 5min tot de **sous** iets dikker is.



4. Halloumi snijden

Snijd de **halloumi** in de lengte in dunne plakken.



5. Halloumi bakken

Schep de **groentestoof** in een ovenschaal. Leg de **plakken halloumi** erbovenop en besprenkel met 1el olijfolie. Bak 8-10min in de oven, tot de **kaas** goudbruin begint te worden.



6. Kruiden hakken

Snijd of knip de **bieslook** in dunne ringetjes. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Serveer de **ovensotel** bestrooid met de **verse kruiden**.