



Grieks gekruide varkensfilet en aubergine

met tomaten-olijvensaus



20-30min



2 personen

We houden van de mediterrane keuken met zijn veelzijdige smaken. Vandaag combineer je malse varkensfilet met een tomaten-olijvensaus en met feta gegratineerde aubergines. Snel op tafel en lekker laag in koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 zakje groene olijven
- 1 aubergine
- 100g feta ⁷
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje panko ¹
- 2 varkensfiletlapjes
- 1 blik tomatenblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

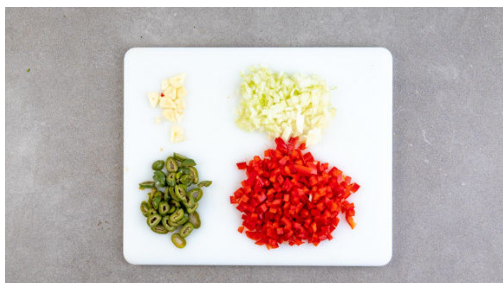
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 42.7g, koolhydraten 39.6g, eiwit 47.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **olijven** in plakjes.



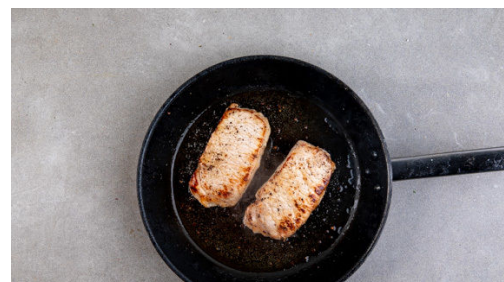
4. Aubergine afbakken

Bestrooi de **aubergine** met **1/4e van de oregano** (of meer naar wens) en dan in totaal **1/3e van de panko**. Bak de **aubergine** in 15-20min goudbruin in de oven.



2. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ca. 0,5cm. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **aubergineplakken** in 1-2min per kant goudbruin. Neem ze uit de pan en bestrooi met een snuf zout en peper. Bewaar de pan.



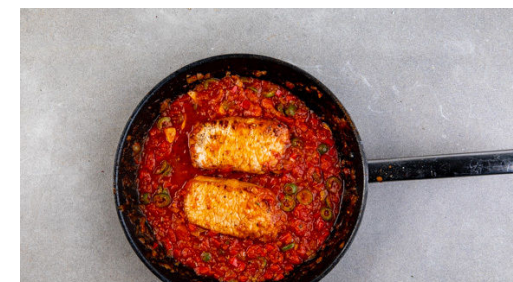
5. Vlees braden

Dep de **varkensfilets** droog. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 1min per kant, neem uit de pan en bestrooi met een snuf zout en peper. Houd de pan apart en veeg hem niet schoon.



3. Feta verkrumelen

Leg de **aubergineplakken** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel er de **helft van de paprika** over en verkrumel de **feta** erboven.



6. Saus maken

Bak de **ui** en **knoflook** op middelhoog vuur in 1-2min glazig. Voeg de **tomatenblokjes**, **olijven** en de **rest van de paprika** toe en laat 2-3min zachtjes stoven. Breng de **sous** op smaak met een snuf zout en peper en de **rest van de oregano**. Leg de **varkensfilets** in de **sous** en stook in 4-5min gaar. Serveer de **filets** in de **sous** en met de **aubergine**.