



V2: Griekse bifteki met fetavulling

met ovenaardappels en komkommersalade



30-40min



2 personen

Met deze Griekse klassieker waan je je meteen aan de Middellandse Zee. De kruidige, biologische rundergehaktballetjes met verse peterselie worden met feta gevuld en Bifteki genoemd. Lekker met aardappels uit de oven en verfijnd met tomaten en komkommersalade. Eet smakelijk, ofwel "Kalí órexí" op z'n Grieks!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 tenen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 50g feta ⁷
- 1 grote komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

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.

Kooktip

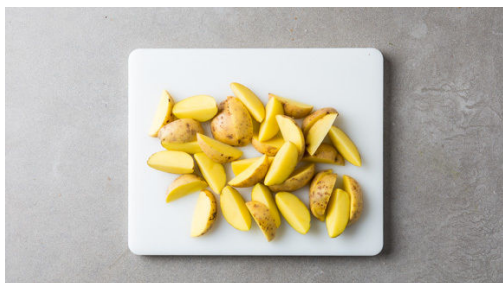
Als je geen ei in huis hebt, kun je ook 2el bloem gebruiken.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 901kcal, vet 59.6g, koolhydraten 51.9g, eiwit 38.4g



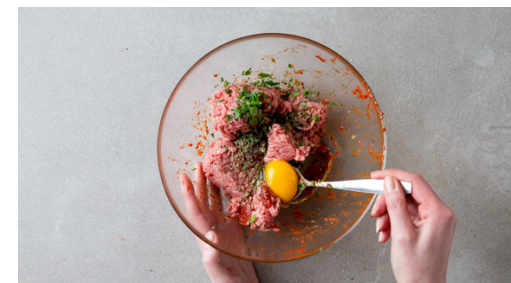
1. Aardappels snijden

Verhit de oven op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels incl. schil** in ca. 2cm brede parten of in de lengte in vieren.



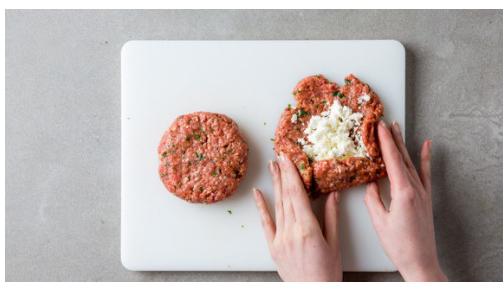
2. Aardappels roosteren

Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de tomatenpuree** en een snuf peper en zout. Rooster 20-25min in de oven.



3. Gehakt voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Hak de **helft van de peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng het **gehakt** met de **gehakte peterselie**, de **rest van de tomatenpuree**, de **kruidenmix**, de **knoflook**, 1 ei en een flinke snuf peper en zout. Knead goed door. Hak de **rest van de peterselie incl. steeltjes** grof.



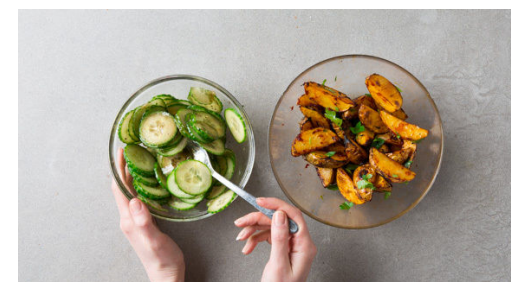
4. Bifteki maken

Vorm **2 burgers** van het **gehakt** en druk ze plat tot een dikte van ca. 1cm. Verkruimel de **feta** over het midden van de **burgers**. Vouw de **uiteinden van de burgers** zorgvuldig om de **fetakaas** heen.



5. Bifteki braden

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad de **bifteki** in ca. 3min per kant stevig aan. Kruid met peper en zout en leg het **vlees** op de bakplaat bij de **aardappels**. Rooster het geheel nog ca. 10min in de oven.



6. Salade mengen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1½el azijn, ½tl zout en een snuf suiker. Meng met de **komkommer** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schep de **rest van de peterselie** door de **aardappels**. Serveer de **komkommersalade** en **ovenaardappels** met de **bifteki**.