



V: Griekse bio-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 biologische 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

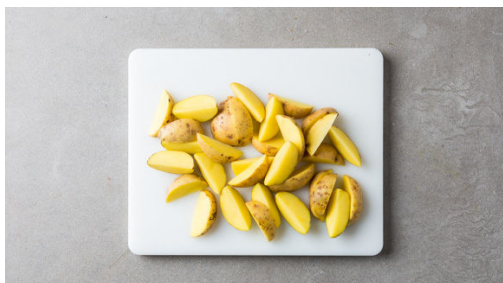
Als je geen ei in huis hebt, kun je ook 2el bloem gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 907kcal, vet 59.8g, koolhydraten 52.9g, eiwit 38.6g



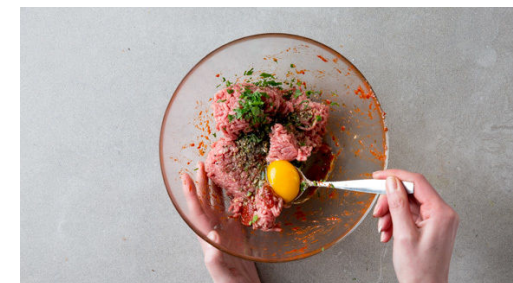
1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes van ca. 2cm breed of snijd in de lengte in vieren.



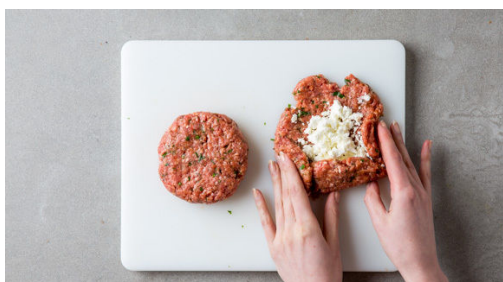
2. Aardappels roosteren

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



3. Gehakt voorbereiden

Pel de **knoflook** en hak heel fijn. 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 en kneed goed. Hak de **rest van de peterselie incl. steeltjes** grof.



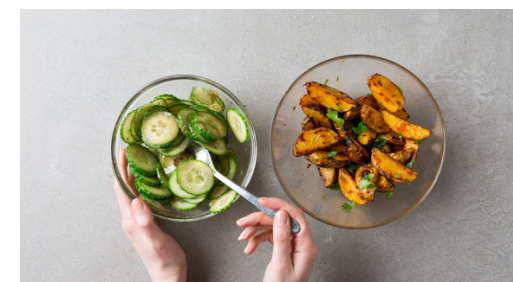
4. Bifteki maken

Vorm **2 burgers** van het **gehakt** en druk ze plat tot een dikte van ca. 1cm. Verkruiemel de **feta** in het midden van de **burgers**. Vouw de **randen van de burgers** zorgvuldig om de **feta** heen.



5. Bifteki braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. 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 plakken. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1½el azijn, ½tl zout en een snuf suiker. Meng met de **komkommer**, proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Meng de **aardappels** met de **rest van de peterselie**. Serveer de **bifteki** met de **komkommersalade** en **ovenaardappels**.