



Bifteki met fetavulling

en rijst met tomaten-olijvenpesto en salade



ca. 25min



2 personen

Vandaag gaan we op de Griekse toer met bifteki: Griekse stijl gehaktballetjes van rundergehakt. We vullen ze met feta en serveren ze met een frisse salade van komkommer, tomaat en rode ui. En dat alles op een bedje van smakelijke rijst met pesto van tomaten en olijven.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 10g verse dille
- 1x feta ⁷
- 1x rundergehakt
- 200g basmatirijst
- 1 pakje rode pesto met olijven
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker

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 1033kcal, vet 50.6g, koolhydraten 100.8g, eiwit 42.9g



1. Ui snijden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **een helft** in dunne reepjes en de **andere helft** in kleine blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst, rode pesto, Griekse kruidenmix** en 400ml warm water toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en laat afgedekt op laag vuur ca. 10min zachtjes sudderen tot de **rijst** bijna gaar is.



2. Bifteki maken

Snijd de **feta** in **4 stukken**. Meng het gehakt met de **blokjes ui**, de **knoflook**, de **helft van de dille** en een snufje zout en peper. Verdeel in **4 porties**. Leg **1 stukje feta** in het midden van elke portie en vouw de **gehaktbal** goed dicht.



5. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Halveer de **tomaat** en snijd in dunne plakjes. Meng de **komkommers** en de **tomaten** met de **reepjes ui**, ca. **3/4e van de overgebleven dille**, 1el olijfolie en 1el azijn. Breng de **salade** op smaak met zout en suiker.



3. Bifteki braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **bifteki** in ca. 1min rondom goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij op een bord. **Let op:** de **bifteki** vallen gemakkelijk uit elkaar.



6. Serveren

Voeg de **bifteki met braadsappen** toe aan de **rijst** en laat afgedekt nog 5-7min sudderen tot alles gaar is. Serveer de **rijst** en de **bifteki** met de **salade**. Garneer met de **overgebleven dille**.