



Bifteki met fetavulling

met gebakken aardappels en salade



30-40min



2 personen

Vandaag gaan we op de Griekse toer met bifteki: Griekse gehaktballen van rundergehakt. We vullen ze met feta en serveren ze met een frisse komkommersalade. En dat alles ook nog met knapperige, goudbruine aardappeltjes uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 tenen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 100g feta ⁷
- 1 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

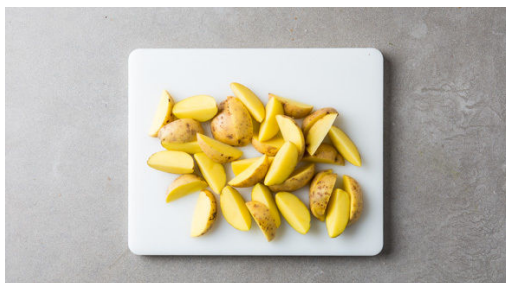
Als je geen ei in huis hebt, kun je ook 2el bloem gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 858kcal, vet 55.4g, koolhydraten 48.8g, eiwit 41.4g



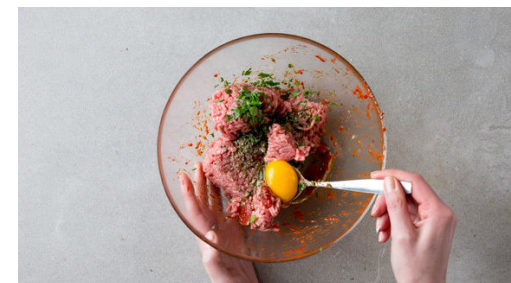
1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels** in brede parten, of snijd ze in de lengte door vieren.



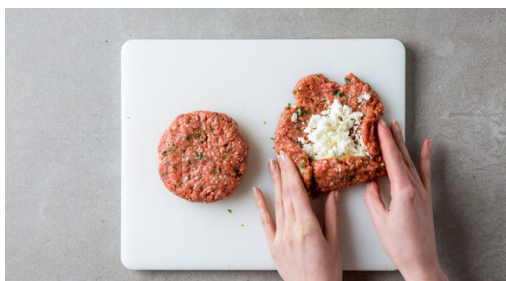
2. Aardappels roosteren

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



3. Gehakt voorbereiden

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



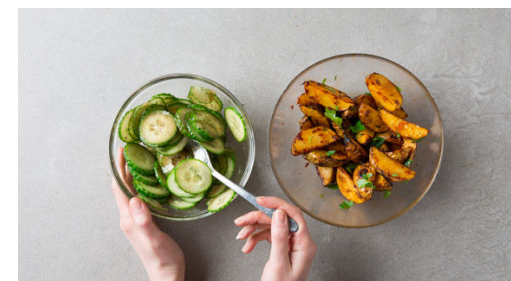
4. Bifteki maken

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 ze zorgvuldig dicht.



5. Bifteki braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **bifteki** in ca. 3min per kant stevig aan. Bestrooi met zout en peper 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, 2el azijn, 1/2tl zout en een snuf suiker. Meng met de **komkommer** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **rest van de peterselie** door de **aardappels**. Serveer de **komkommersalade** en **ovenaardappels** met de **bifteki**.