



Ei op courgette en linzen

met fetasaus en paprikasalade



30-40min



2 personen

Zoete aardappel, linzen en courgette - op smaak gebracht met een aromatische Griekse kruidenmix - vormen de stevige basis voor de romige, zachtgekookte eieren. De hartige fetasaus en de gele paprikasalade maken dit bordje helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 eieren ³
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 100g feta ⁷
- 1 blik groene linzen
- 1 gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 90ml melk ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 704kcal, vet 39.8g, koolhydraten 54.6g, eiwit 28.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** evt., snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel de **ui** en snijd in 4 partjes. Snijd de **tomaat** ook in 4 partjes.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **Griekse kruidenmix**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Bak 10-12min in de oven.



3. Fetasaus maken

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in parten. Pel en hak de **knoflook** grof. Verkruiemel de **feta** en doe samen met de **knoflook**, 90ml melk en 2tl lichte azijn in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.



4. Linzen meebakken

Spoel de **linzen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Meng na 10-12baktijd de **linzen** met de **groenten** op de bakplaat. Bak nog 8-10min, tot de **zoete aardappel** gaar is.



5. Ei koken

Voeg de **eieren** voorzichtig toe aan het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Voor een **hardere dooier** kook je de **eieren** ca. 2min langer. Giet de **eieren** af, laat schrikken met koud water en pel ze.



6. Salade maken

Meng 2tl olijfolie en 2tl lichte azijn met 1tl honing en een snuf zout en peper. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes, meng met de **dressing**. Snijd de **eieren** in de lengte open. Verdeel de **ovengroenten** over borden en serveer de **eieren** en **paprikasalade** bovenop. Bedruppel met de **fetasaus** en geef de **citroenpartjes** erbij.