



Gebakken feta met dukkah-notencoating

op kruidige pilav met tomaten



ca. 25min



2 personen

De gebakken feta krijgt een knapperige laag door de coating van fijngehakte hazelnoten en dukkah met sesam en tijm. De kaas past zo perfect bij de kruidige pilav met groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 ui
- 150g basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 10g dukkah ¹¹
- 100g feta ⁷
- 250g cherrytomaten
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 739kcal, vet 37.3g, koolhydraten 79.5g, eiwit 18.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Rasp de **courgette** ook grof en druk er in een zeef zo veel mogelijk vocht uit. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el olijfolie op hoog vuur en voeg de **groenterasp** en de **ui** toe. Bak 1-2min scherp aan.



3. Pilav maken

Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg toe aan de **groentepan**. Bak al roerend ca. 1min en voeg dan de **helft van het bouillonpoeder** toe en blus af met 300ml heet water. Roer door, leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Stoof 12-15min tot de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **pilav** afgedekt rusten.



4. Notencoating maken

Hak de **hazelnoten** fijn en meng met de **dukkah**.



5. Feta paneren

Snijd de **feta** doormidden en wentel de stukken door het **notenkruim**. Druk stevig aan zodat het **kruim** aan de **kaas** blijft plakken. Leg de **feta** op een bakplaat met bakpapier en bak 8-12min in de oven.



6. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in blokjes en hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Schep de **tomaten** en **peterselie** om met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn en roer door de **pilav**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **pilav** met de **feta** en de **salsa**.