



Ovengroenten met gebakken grillkaas

met paprika, bonen en courgette



ca. 30min



2 personen

Grillkaas is een veelzijdig kaasje. Hij wordt gemaakt van koeien-, geiten- én schapenmelk en heeft een beetje een elastische structuur. Het fijne aan grillkaas is dat het niet smelt. Dat maakt deze zoutige witte kaas geschikt om krokant te bakken en dat doen we vandaag dus ook. We combineren de kaas met een goedgevulde ovenschotel met boterbonen, courgette en paprika.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik boterbonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g Griekse grillkaas ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- zeef

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 689kcal, vet 41.9g, koolhydraten 37.0g, eiwit 39.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met de grill aan (of op 250°C boven-/onderwarmte). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, de **courgette** en **knoflook** met het **komijnpoeder** en een snuf zout toe en bak ca. 3min.



3. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel om met koud water en laat ze uitlekken. Voeg ze samen met de **tomatenblokjes** toe aan de **groentepan**. Roer door en stoof ca. 5min tot de **sous** iets ingedikt is.



4. Grillkaas snijden

Snijd de **grillkaas** in de lengte in dunne plakken.



5. Grillkaas bakken

Schep de **groentestoof** in een ovenschaal. Verdeel de **grillkaas** erover en besprenkel met 1el olijfolie. Bak 8-10min in de oven, tot de **kaas** mooi gebruid is.



6. Kruiden hakken

Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Verdeel de **groenten** met de **grillkaas** over borden en bestrooi met de **verse kruiden**.