



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 biologische eieren ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 50g feta ²
- 1 blik biologische linzen
- 1 paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 45ml melk ²
- 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 (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 623kcal, vet 32.9g, koolhydraten 54.6g, eiwit 23.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil evt. de **zoete aardappel**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 0,5cm dik. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Pel de **ui** en snijd in 4 parten. Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** ook in 4 parten.



4. Linzen meebakken

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



2. Groente bakken

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



5. Ei koken

Breng in een kleine kookpan voldoende water voor de **eieren** aan de kook. Leg de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur ca. 6min (zachtgekookt) tot 8min (hardgekookt). Giet de **eieren** af, laat schrikken onder de koude kraan en pel ze.



3. Fetasaus maken

Breng in een kleine kookpan voldoende water voor de **eieren** aan de kook. Rasp de **citroenschil** en snijd de **citroen** in parten. Pel de **knoflook** en hak grof. Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork. Doe de **feta**, de **knoflook**, 45ml melk en 1tl lichte azijn in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper en zout.



6. Salade maken

Klop een dressing van 2tl olijfolie, 2tl lichte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, snijd het **vruchtvlees** in blokjes en meng met de **dressing**. Halveer de **eieren** in de lengte. Schep de **ovengroente** op borden en verdeel de **eieren** en **paprikasalade** erover. Bedruppel met de **fetasaus** en serveer met de **citroenpartjes**.