



Griekse bonenstoof op pitabrood

met zoetzure koolsalade



ca. 20min



2 personen

"Gigantes Plaki" - witte reuzenbonen in tomatensaus - staan op het menu van veel Griekse restaurants, maar je maakt ze ook in een handomdraai thuis klaar. Vandaag vul je er krokante pitabroodjes mee en maakt het af door romige feta eroverheen te kruimelen. Een knapperige, zoetzure wittekoolsalade vormt een frisse tegenhanger. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 bosui
- 200g wittekoolreepjes
- 1 ui
- 1 blik boterbonen
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 100g babyspinazie
- 10g verse dille
- 1 pak pita's¹
- 100g feta²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

De pita's kunnen ook in een grillpan worden opgewarmd voor een mooi patroon, of in een broodrooster als je wat meer tijd hebt.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1009kcal, vet 41.1g, koolhydraten 121.1g, eiwit 32.6g



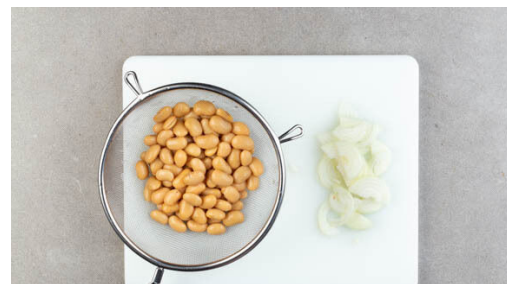
1. Slaw voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **witte kool** met de **wortel**, **bosui**, ½tl suiker, ½tl zout, 1tl azijn en een snuf peper. Kneed stevig tot de **kool** wat zachter is. Voeg dan 1el olijfolie toe en meng goed.



4. Dille snijden

Snijd de **dille incl. zachte steeltjes** grof en voeg de **helft van de gehakte dille** toe aan de pan met **groente**.



2. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



5. Pita's roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op hoog vuur. Snij de **pita's** open en bedruip elk snijvlak met ½tl olijfolie. Leg ze met het snijvlak naar onderen in de het pan en rooster de **pita's** ca. 1min, tot ze knapperig zijn en donkere plekjes hebben.



3. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** met een snuf zout ca. 1min. Voeg dan de **bonen**, **tomatenblokjes** en **kruidenmix** toe en roer door. Voeg de **spinazie** toe en laat alles 7-8min afgedekt pruttelen.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de dille** met de **wittekoolsalade** en proef of je nog azijn, zout en suiker wilt toevoegen. Verdeel de **bonenstoof** over de **4 pitahelften** en verkruimel de **feta** erover. Serveer met de **wittekoolsalade** erbij.