



Goedgevulde ovenschotel

met courgette en krokante halloumi



ca. 30min



2 personen

Halloumi is een veelzijdig kaasje. Hij wordt gemaakt van koeien-, geiten- én schapenmelk en heeft een beetje een elastische structuur. Het fijne aan halloumi 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 rode paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik boterbonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x halloumi ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote 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 678kcal, vet 39.5g,
koolhydraten 38.1g, eiwit 50.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met de grill aan (of op 250°C, als je geen grillfunctie hebt). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Snijd de **courgette** in dunne schijfjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



2. Groenten bakken

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



3. Bonen meestoven

Giet de **bonen** af en spoel ze om. Voeg ze met de **tomatenblokjes** aan de pan toe. Roer door en stoof ca. 5min tot de **sous** iets dikker is.



4. Halloumi snijden

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



5. Groenten gratineren

Schep de **groentestoof** in een middelgrote ovenschaal. Leg de **plakken halloumi** erbovenop en besprenkel met 1el olijfolie. Zet 8-10min onder de grill, tot de **kaas** goudbruin begint te worden.



6. Kruiden hakken

Hak de **dille** zonder harde stelen grof en snijd of knip de **bieslook** in dunne ringen. Haal de ovenschaal uit de oven, strooi de **kruiden** erover en serveer.