



Griekse groentestoof

met goudbruin gebakken feta



ca. 25min



2 personen

Gebakken feta is een klassieker in Griekenland en wordt 'saganaki' genoemd, wat 'kleine pan' betekent. De kaas wordt traditioneel gebakken en geserveerd in een pannetje met twee handvatten. Wij maken er een heerlijke groentestoof van courgette, tomaten en cannellinibonen bij en toveren zo de zomer op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 10g verse peterselie
- 2 tomaten
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik cannellini bonen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan of hapjespan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 34.5g, koolhydraten 46.6g, eiwit 30.1g



1. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn en de **ui** grof. Hak de **peterselieblaadjes** grof.



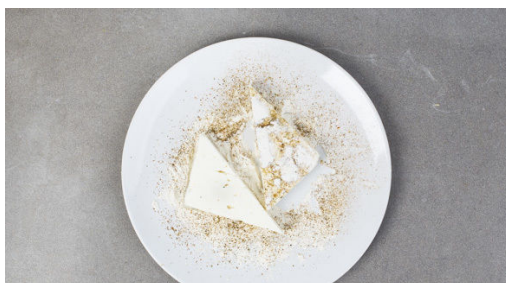
2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie in een middelgrote kookpan of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2min. Voeg de **courgette** en **knoflook** toe en bak 1min mee.



3. Stoof maken

Snijd de **tomaten** in blokjes en voeg die samen met de **tomatenblokjes in blik** en 100ml water aan de groentepan doe. Giet de **bonen** af en voeg ze met de **helft van de peterselie** en **1tl Griekse kruidenmix** aan de **stoof** toe. Roer door en breng op smaak met peper en zout. Laat de **stoof** 8-10min op matig vuur sudderen.



4. Kaas paneren

Meng 5-6el bloem met de **rest van de kruidenmix**. Snijd de **feta** schuin doormidden en wentel de stukken door de bloem.



5. Kaas bakken

Verhit 3-4el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **feta** in 1-2min per kant goudbruin en krokant.



6. Serveren

Serveer de **stoof** met de **feta** bovenop en garneer met de **rest van de peterselie**.