



Gebakken feta met chilitopping

en geroosterde groenten-linzensalade



30-40min



2 personen

Peulvruchten zijn ideale vleesvervangers: niet alleen bevatten ze net als vlees flink wat ijzer, eiwit en B-vitaminen, ook hun textuur is ideaal. Zowel peulvruchten als linzen en bonen geven net wat meer body aan een recept. Zoals bij deze geroosterde salade met feta, oregano, knoflook en chilipeper. Ster van de show? Linzen! Je roostert ze in de oven zodat ze nog iets krokanter worden.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 2 wortels
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 blik groene linzen
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 20g verse kruidenmix: koriander, oregano en platte peterselie
- 1x feta ⁷
- 1 flesje sherryazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- zeef
- oven
- bakplaat met bakpapier
- bakplaat
- aluminiumfolie

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

Kooktip

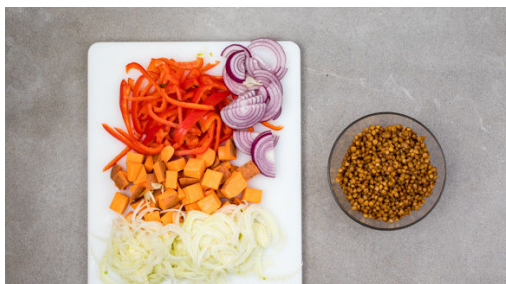
Gebruik alle chilipeper als je van pittig houdt en slechts de helft voor een beetje pit.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 34.3g, koolhydraten 52.2g, eiwit 24.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schrob of schil de **wortels** en snijd ze in blokjes. Verwijder het groen en snijd de **venkel** smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze schoon.



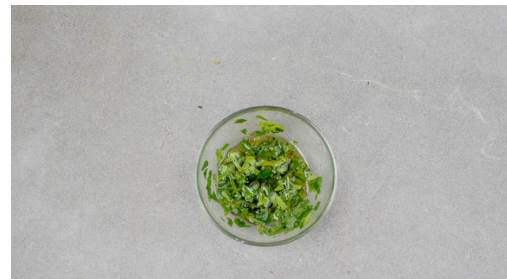
4. Feta bakken

Snijd de **feta** in 2 stukken en leg ze op een stuk aluminiumfolie. Verdeel de **topping** erover. Vouw de randen van de folie om. Plaats de **feta** op een tweede bakplaat in de oven boven de groentebakplaat. Bak de **feta** 5-10min in de oven totdat de **kaas** goudbruin is. Neem de bakplaat met **groenten** en **linzen** uit de oven zodra de **groenten** gaar zijn.



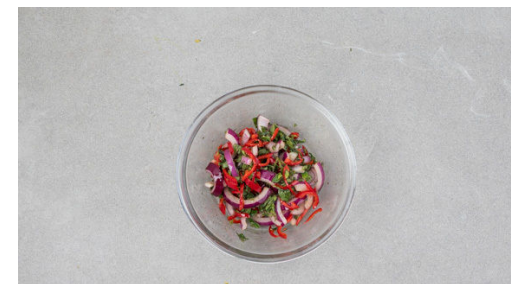
2. Groenten roosteren

Verdeel de **linzen** over een bakplaat met bakpapier. Verdeel daarover de **wortel**, **venkel**, **paprika** en de **helft van de ui**. Besprenkel met 1el olijfolie, bestrooi met 1/4tl zout en peper en schep om. Rooster in het onderste deel van de oven 15-20min totdat de **groenten** gaar en bruin zijn.



5. Vinaigrette maken

Hak de **koriander** en **peterselie** zonder de hardere steeltjes grof. Meng **1el van de gehakte kruiden** met **1-2el sherryazijn**, 1el olijfolie en 1-2el water. Proef en breng de **vinaigrette** op smaak met peper en zout.



3. Topping voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** grof. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in smalle reepjes. Hak de **oreganoblaadjes**, grof. Meng de **oregano** met de **rest van de ui**, **knoflook**, 1el olijfolie en **chilipeper** naar wens (**zie tip, links**).



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de gehakte kruiden** en **2/3e van de vinaigrette** met de **ovengroenten**. Proef en breng de **linsensalade** evt. op smaak met peper en zout. Schep de **salade** op en serveer de **feta** erbovenop. Besprenkel met de **rest van de vinaigrette**.