



Gebakken feta met chilitopping

en geroosterde groenten-linzensalade



30-40min



2 personen

Peulvruchten zijn ideale vleesvervangers: niet alleen bevatten flink wat ijzer, eiwit en B-vitaminen, ook hun textuur is fijn. Zowel peulvruchten als linzen en bonen geven net wat meer body aan een recept. Zoals bij deze geroosterde salade met gebakken feta met oregano, knoflook en chilipeper bovenop. 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
- 1 zoete aardappel
- 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

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller
- zeef
- aluminiumfolie

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

Kooktip

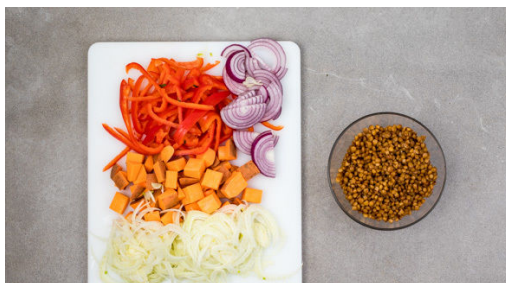
Gebruik alle chilipeper als je van pittig houdt en slechts de helft voor een beetje pit.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 46.0g, koolhydraten 49.4g, eiwit 31.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

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



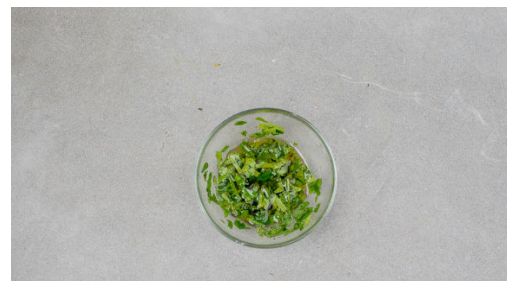
4. Feta bakken

Snijd de **feta** doormidden, leg **elk stuk feta** op een stuk aluminiumfolie en verdeel de **topping** erover. Vouw de randen van de folie om. Plaats de **feta** op een tweede bakplaat en plaats deze boven de bakplaat met **groenten** in de oven. Bak de **feta** in 10-12min goudbruin. Neem de bakplaat met **groenten** en **linzen** uit de oven zodra de **groenten** gaar zijn.



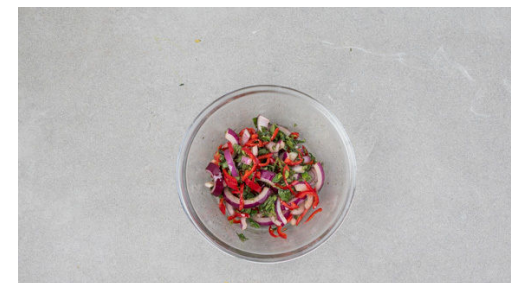
2. Groenten roosteren

Verdeel de **linzen** over een bakplaat met bakpapier. Verdeel daarover de **zoete aardappel, 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 harde steeltjes grof. Meng **1el van de gehakte kruiden** met de **sherryazijn**, 1-2el olijfolie en 1el water. Proef en breng de **vinaigrette** op smaak met peper en zout.



3. Topping voorbereiden

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



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de gehakte kruiden** en **2/3e van de vinaigrette** met de **ovengroenten** en de **linzen**. Breng de geroosterde **salade** evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **linzensalade** met de **feta** bovenop en besprenkel met de **rest van de vinaigrette** naar wens.