



Mediterrane 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 cannellini-bonen bij en toveren midden in de herfst gewoon de zomer op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 10g verse peterselie
- 1 tomaat
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x feta⁷
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan of hapjespan
- middelgrote koekenpan
- 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 647kcal, vet 40.0g, koolhydraten 42.6g, eiwit 28.3g



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 **tomaat** 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 de **helft van de 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. Feta paneren

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



5. Feta bakken

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



6. Citroen snijden

Snijd de **citroen** in parten. Serveer de **stoof** met de **feta** bovenop en garneer met de **rest van de peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.