

DINNERLY



Gebakken feta met heerlijke groenten uit de oven



ca. 30min



2 personen

Dit lijkt ontzettend luxe: prachtige gebakken feta uit de oven met een fijne mix van geroosterde groenten. Kleurrijk, origineel en lekker! Zeker met de fris-pittige saus die we er zelf bij maken met verse citroen. Een volwaardige en helemaal vegetarische maaltijd met een fijne citruskick.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 2 paarse wortels
- 1 citroen
- 1x feta ⁷
- 3 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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 575kcal, vet 31.3g, koolhydraten 52.5g, eiwit 17.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – vergeet niet de bakplaat eruit te halen. Snij de **zoete aardappel (met schil!)** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm breed. Pel de **ui**, snij deze doormidden en dan in partjes van ca. 1cm dik. Schil de **wortels** en snij ze in dunne, schuine plakjes.



2. Groenten roosteren

Pak een bakplaat met bakpapier en verdeel de **zoete aardappel**, de **ui** en de **wortels** erover. Meng het geheel met 1el olijfolie en zout en peper en rooster 15-20min in de oven tot alles goudbruin en licht krokant is.



3. Saus maken

Rasp de **citroen** tot je ongeveer **1tl citroenrasp** hebt. Halveer de **citroen**, knijp **1 helft** uit in een kommetje en snij **1 helft** in partjes. Pel 1 teen knoflook en snij deze héél fijn (of gebruik een knoflookpers). Maak een **saus** van 2el olijfolie, **1el citroensap**, de **citroenrasp**, de knoflook, 1/2tl suiker en wat peper en zout. Roer alles goed door.



4. Feta bakken

Snij de **feta** in **4 gelijke stukken**. Snij de **tomaten** in vieren en verwijder de harde kern. Leg de **tomaat** en de **feta** op de **groenten** in de oven en bak ze gedurende de laatste 5 minuten mee.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **ovengroenten** en **feta** over de borden en besprenkel alles naar smaak met de **citroensaus**. Leg op ieder bord ook nog een **citroenpartje**.



6. Alle groenten zijn welkom

In de oven is het hartstikke warm en gezellig. Een gerecht zoals dit is een ideale gelegenheid om van allerlei restjes af te komen. Rommel eens door je koelkast, snij overgebleven groenten in grove stukken en bak ze lekker mee. Dat ruikt mooi op en je hoeft niks weg te gooien!