



Goudbruin gebakken feta

met Griekse groentestoof



ca. 25min



2 personen

Gebakken feta is een klassiek Grieks gerecht en wordt daar "saganaki" genoemd, wat "kleine pan" betekent. Traditioneel wordt de kaas gebakken en geserveerd in een pannetje met twee handvatten. Vandaag maak je er een heerlijke groentestoof bij van courgette, tomaten en cannellinibonen. En zo tovert onze koolhydraatarme versie de zomer weer op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 tomaat
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik cannellini bonen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g feta ⁷
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 716kcal, vet 45.7g, koolhydraten 42.9g, eiwit 32.3g



1. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



2. Groenten bakken

Verhit in een middelgrote kookpan 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **ui** ca. 2min. Voeg de **courgette** en de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee.



3. Stoof maken

Snijd de **tomaten** grof en voeg ze toe aan de **groenten** in de pan. Blus af met de **tomatenblokjes** en 100ml water. Giet de **cannellini bonen** af en voeg met de **helft van de peterselie** toe aan de pan. Breng de **stoof** op smaak met de **helft van de Griekse kruidenmix** en zout en peper. Laat op middelhoog vuur 8-10min zachtjes koken.



4. Feta kruiden

Meng 3-4el bloem met de **rest van de Griekse kruidenmix** op een groot bord. Snijd de **feta** diagonaal door en wentel door het **bloemmengsel**, tot de **kaas** rondom bedekt is.



5. Feta bakken

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



6. Citroen snijden

Snijd de **citroen** in partjes. Serveer de **feta** met de **groentestoof** en bestrooi met de **rest van de peterselie**. Serveer de **citroenpartjes** erbij en knijp naar wens uit over de **feta** en de **groentestoof**.