



Ovengebakken feta met Griekse bonen-tomatenstoof



ca. 25min



2 personen

Fasolakia is een sperziebonenstoof naar klassiek Griekse receptuur. Na één hap weet je: dit is puur comfortfood. Je gaart de bonen in een saus van tomaten en serveert er in de oven gebakken feta bij. Een lust voor oog en mond, want het honinglaagje bovenop de kaas transformeert in een toffee-achtige karamellaag. Een perfecte combi van zout, zoet en hartig. En ook nog supersnel op tafel, wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g sperziebonen
- 1 wortel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aluminiumfolie
- maatbeker
- dunschiller
- vergiet

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 560kcal, vet 24.6g, koolhydraten 61.3g, eiwit 21.9g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 230°C of zet de grillstand aan. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schrob of schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes. Voeg de **aardappels** toe aan het kokende water en kook ze ca. 6min.



4. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **knoflook** 30sec. Voeg dan de **tomatenblokjes**, 1el azijn, 100ml water en de **helft van de dille** aan de koekenpan toe. Voeg het **bouillonpoeder** toe, roer door en laat de **saus** in 4-5min op middelhoog vuur inkoken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes.



5. Feta bakken

Dep de **feta** droog en leg de **kaas** op een vel aluminiumfolie. Vouw de randjes van de folie omhoog zodat er een bakje met opstaande rand ontstaat en leg het bakje in een ovenschaal. Roer 1el honing met 1el olijfolie los en verdeel het **mengsel** over de **feta**. Bestrooi met peper en bak de **feta** in 3-5min goudbruin in de oven.



3. Groenten meekoken

Voeg na 6min de **sperziebonen** en **wortels** aan de **aardappelpan** toe en kook alles nog 5-6min tot de **groenten** beetgaar zijn. Giet af en doe de **groenten** en **aardappels** terug in de pan, zet opzij en houd warm.



6. Stoof afmaken

Voeg de **groenten** aan de **tomatensaus** toe en roer door. Kook nog 2-3min tot de **groenten** gaar en warm zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **stoof** op, verdeel de **honingfeta** erover en bestrooi met de **rest van de dille**.