



Gebakken feta met verse maïs

met gemengde salade en guacamole



ca. 25min



2 personen

Vandaag komt het beste van twee werelden samen op je bord: mediterrane, hartige feta die goudbruin en krokant gebakken wordt in de oven bovenop een Zuid-Amerikaanse salade met rode kool, appel en koriander. Guacamole, verse maïs en zoetzure ingemaakte ui maken deze koolhydraatarme maaltijd helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 verse maïskolf
- 150g feta ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 krop ijsbergsla
- 1 appel
- 10g verse koriander
- 200g rodekoolreepjes
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakpapier
- middelgrote kookpan

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 637kcal, vet 48.1g, koolhydraten 36.3g, eiwit 18.7g



1. Ui inmaken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Meng **2/3e van de ui** met 1el azijn en een snuf suiker en zout. Zet opzij.



2. Maïs koken

Breng in een middelgrote pan voldoende water aan de kook voor de **maïs**. Verwijder de bladeren en draden van de **maïskolf**. Voeg de **maïskolf** toe aan het kokende water en kook in ca. 18min zacht en gaar.



3. Feta bakken

Meng de **feta** met de **rest van de ui**, de **helft van de Mexicaanse kruiden** (of meer naar smaak) en 1el olijfolie en leg in een ovenschaal met bakpapier. Bak 10-12min goudbruin in de oven. **Tip:** zet in de laatste 4min baktijd de grillfunctie aan.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **ijsbergsla** in reepjes, verwijder de stronk. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Meng de **rode kool**, de **ijsbergsla**, de **appelschijfjes** en **2/3e van de koriander** tot een **salade**.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **rest van de Mexicaanse kruiden**, 2el mayonaise, 1el olijfolie en 1el azijn. Breng op smaak met zout en peper, en evt. meer azijn. Haal de **kolf** uit het water zodra het gaar is en snijd de **maïskorrels** met een scherp mes van de **kolf** af.



6. Afmaken en serveren

Meng de **salade** met de **dressing**. Verdeel de **guacamole** over de borden en dan de **maïs**, de **salade** en de **ingemaakte ui**. Leg de **gebakken feta** erop en bestrooi met de **rest van de koriander**.