



Geroosterde feta met honing en bataat

Met groene linzen, cherrytomaten en gemengde sla



LINZEN

Rood, oranje, geel of groen; linzen zijn er in allerlei kleuren. De groene variant is wat steviger van structuur, waardoor de linzen heel blijven tijdens het koken.



Groene linzen



Bataat



Sjalot



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Feta *



Citroen



Verse bladpeterselie *



Rucola & veldsla *

Totaal: 45-50 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Dankzij de bataat en linzen is deze maaltijd een goede bron van vezels, die helpen bij het op peil houden van je bloedsuikerspiegel en zorgen voor een gevuld gevoel. De bataat of zoete aardappel is officieel geen aardappel, maar een groente. Hij bevat niet alleen meer vezels maar ook meer vitaminen, mineralen én koolhydraten dan de aardappel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **geroosterde feta met honing en bataat**.



1 KOKEN EN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **groene linzen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Giet daarna af. Snijd de **bataat** ondertussen in halve plakken van 1 cm dik. Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier en meng goed met 1 el olijfolie per persoon ★. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** 25 – 35 minuten in de oven, of tot hij goudbruin is.



4 LINZEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de gekookte **groene linzen** toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak al roerend nog 1 – 2 minuten. Voeg het grootste deel van de **citroendressing** toe, draai het vuur hoog en verwarm kort.

★ **TIP:** Zorg ervoor dat alle bataat bedekt is met olijfolie, anders brandt hij snel aan.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **feta** in 3 repen per persoon, breng op smaak met peper en zout. Leg de **feta** op de bakplaat naast de **bataat** en bak de laatste 7 – 10 minuten mee in de oven ★★.



5 BAKKEN EN AANMAKEN

Besprenkel ondertussen de **feta** vlak voor serveren met de **honing** en bak nog 2 minuten in de oven. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Scheur de **rucola & veldsla** klein. Meng de **rucola & veldsla** met de overgebleven **citroendressing**, breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** Geen fan van warme feta? Sla deze stap dan over en verkruimel de kaas als laatste over het gerecht.



3 BAKKEN EN MINGEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** 6 – 8 minuten. Roer regelmatig door. Pers de **citroen uit**. Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie.



6 SERVEREN

Verdeel de **sla** over de borden en schep de **groene linzen** ertussen. Verdeel de **bataat**, **tomaatjes** en **feta** erover en garneer met de **bladpeterselie** ★★★.

★★★ **TIP:** Verdeel de warme feta voorzichtig over de borden, hij breekt snel in stukjes. Laat de kaas niet afkoelen, anders wordt hij droog.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3889 / 932	607 / 145
Vet totaal (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,0
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	31,0	4,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).