



# OVENSCHOTEL MET GROENTEN, EI EN FETA

met een frisse komkommersalade en verse kruiden



Vastkokende aardappelen



Rode ui



Tomaat \*



Rode puntpaprika \*



Munt, oregano en peterselie \*



Knoflook



Volle yoghurt \*



Komkommer \*



Vrije-uitloepi \*



Feta \*



Totaal voor 2 personen:  
45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Dit veggie-recept is een variant op een bekende klassieker uit de Griekse keuken: moussaka. Het zit, zoals je van het originele recept gewend bent, boordevol groenten én je zet het met gemak op tafel. Jij kookt de aardappelen en snijdt de groenten, de oven doet de rest. Door halverwege de oventijd ei en feta toe te voegen wordt het lekker smeuiġ.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, kleine kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenshotel met groenten, ei en feta**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was ondertussen de **aardappelen** grondig en snijd in kleine stukken van 2 cm. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 SALADE MAKEN

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje en snijd de **komkommer** vervolgens in halve maantjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Meng in een saladekom ½ el wittewijnazijn per persoon en ½ el extra vierge olijfolie per persoon met peper en zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **munt** met de dressing in de saladekom. Snijd de **peterselie** fijn.



## 2 SNIJDEN

Halveer de **ui** en snijd in halve ringen. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes en snijd grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd de helft apart.



## 5 AARDAPPELEN TOEVOEGEN

Voeg vervolgens de **aardappelen** toe aan de **groenten** in de ovenschaal en meng goed. Breek per persoon 2 **eieren** boven de **groenten** en **aardappelen**. Verkrummel de **feta** erover en zet nog 10 – 15 minuten in de oven.



## 3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, de helft van de **knoflook**, de **paprika** en **oregano** met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout ★. Bak de **groenten** 10 – 15 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en de **volle yoghurt** met peper en zout.

★ **TIP:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra ovenschaal.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **groenten**, **aardappelen** en **eieren** over de borden. Garneer met de **peterselie**. Verdeel de yoghurtsaus erover. Serveer de komkommersalade erbij.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	392 / 94
Vet totaal (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	13,2	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,4	0,3

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

✳ **WEETJE:** Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuumsysteem en is bovendien nodig voor de opname van calcium. Je vindt vitamine D onder andere in eieren – met dit gerecht zit jij dus goed!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 46 | 2019