



# Geroosterde feta met honing en bataat

Met linzen en groene kruiden



## RAMÓN ROQUETTA BLANCO

Feta is zowel hartig als licht romig. Deze Blanco is deels gemaakt van chardonnay, die van nature iets romigs heeft. Perfect bij de zachte smaken in dit recept



Bataat



Groene linzen



Sjalot



Knoflook



Cherrytomaten



Feta ✨



Citroen



Verse bladpeterselie ✨



Verse koriander ✨



Honing



Veldsla, rucola & babypinazie ✨

Totaal: **30-35** min. Discovery

Gemakkelijk Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht smaakt niet alleen geweldig, met dank aan de bataat en linzen is het bovendien supergezond. Beide zijn een goede bron van vezels, die helpen bij het op peil houden van je bloedsuikerspiegel en zorgen voor een gevuld gevoel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x bakplaat met bakpapier, pan met deksel, kom en een koekenpan.

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



### 1 BATAAT BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 200 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **bataat** in plakken van 1 cm. Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel de **bataat** met ½ el olijfolie per persoon (zie tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** 25 – 30 minuten in de oven, of tot de **bataat** krokant en goudbruin is.



### 2 SNIJWERK

Voeg ondertussen de **linzen** toe aan de pan en kook de **linzen** 25 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Giet daarna af. Snipper ondertussen de **sjalot**, pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de **cherrytomaten** in kwarten. Snijd de **feta** in 3 reepjes per persoon en pers het sap uit de **citroen**. Ris de blaadjes van de takjes **peterselie** en **koriander** en snijd fijn.



### 3 TOMAAT EN FETA BAKKEN

Verdeel de **cherrytomaten** over de linkerkant en de reepjes **feta** over de rechterkant van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Zet de bakplaat 7 – 10 minuten voor het einde van de baktijd van de **bataat**, bij de **bataat** in de oven. Meng ondertussen in een kom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie.



### 4 LINZEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 4 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de gekookte **linzen** toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak al roerend nog 3 minuten. Draai het vuur hoog en voeg de **citroendressing** toe aan de koekenpan.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de bakplaat uit de oven, besprenkel de **feta** met de **honing** en bak nog 2 minuten in de oven. Scheur ondertussen de **veldsla**, **rucola** & **babyspinazie** klein.

#### ★TIP

Extra afwas geen probleem? Meng de bataat, olie, peper en zout dan met je handen in een kom. Zo verdeel je de olie gelijkmatiger over de plakjes.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **veldsla**, **rucola** & **babyspinazie** met de linzen over de borden. Verdeel er vervolgens de **bataat**, **tomaatjes** en **feta** over (zie tip). Bestrooi met de **koriander** en **bladpeterselie**.

#### ★TIP

Wees voorzichtig bij het verdelen van de feta over de borden. Hij breekt namelijk snel in stukjes als hij warm is.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse koriander (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Honing (potje)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla, rucola & babyspinazie (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3339 / 798	612 / 146
Vet totaal (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	29,5	5,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,6	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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 29 | 2017

HelloFRESH