



Feta en knoflooktomaat uit de oven

Met zilvervliesrijst, kappertjes en pompoenpitten



KAPPERTJES

Kappertjes zijn de ongeopende bloemknopjes van de kappertjesplant. Wordt de bloem bevrucht dan krijg je een besje, ook wel bekend als kapperappeltje.



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Tomaat *



Rode cherrytomaten *



Feta *



Kappertjes *



Pompoenpitten



Verse basilicum *

Totaal: 35-40 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo feta per persoon. Deze traditionele schapenkaas is heerlijk in een salade maar wordt in Griekenland ook als hapje gegeten, saganaki, waarbij de kaas met een laagje bloem wordt gebakken in de pan. Wij houden het simpel met feta uit de oven - minstens zo lekker en minder afwas!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, zeef, ovenschaal en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **feta en knoflooktomaat uit de oven**.



1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Kook de **zilvervliesrijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen in een zeef zodat de **rijst** goed kan afkoelen. Stort eventueel uit over een bord of een snijplank zodat de **rijst** sneller afkoelt ★.



2 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaten** in parten en laat de **cherrytomaten** heel.



3 IN DE OVEN

Meng in een ovenschaal alle **tomaten** met de **knoflook** en schep om met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de olijfolie, de bruine suiker en breng op smaak met peper en zout. Leg de **feta** voorzichtig in zijn geheel ★★ in het midden op de **tomaten** en bak 20 – 25 minuten in de oven. Schep de laatste 5 minuten de **kappertjes** erbij.



4 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de blaadjes **basilicum** in reepjes.



5 RIJST BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de afgekoelde **zilvervliesrijst** 4 – 5 minuten. Roer niet te vaak maar zorg ervoor dat de **rijst** echt kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **zilvervliesrijst** over de borden, schep de **tomaten** half op de **rijst** en half ernaast en leg de **feta** voorzichtig op de **tomaten**. Schenk het sap van de **tomaten** over de **rijst** en garneer met de **pompoenpitten** en de **basilicum**.

★★TIP: Zorg dat de rijst afgekoeld is voordat je hem bakt, anders gaat hij klonteren.

★★TIP: Is je feta niet meer heel of eet je liever geen plak feta? Verbrokkel hem dan over de tomaten voor ze de oven in gaan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode cherrytomaten (g) *	65	125	185	250	310	370
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Kappertjes (g) *	20	30	40	50	60	70
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36

*Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2290 / 847	400 / 153
Vet totaal (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	17,0	3,1
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	9,1	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,4	0,6

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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).