



# Vegetarische Griekse schotel

Tomaat en feta uit de oven met kappertjes en pompoenpitten



Zilverviesrijst



Knoflookteen



Tomaat \*



Rode cherrytomaten \*



Feta \*



Kappertjes \*



Pompoenpitten



Vers basilicum \*

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

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. Neem bijvoorbeeld saganaki, een hapje 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 **vegetarische Griekse schotel**.



## 1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook hierin 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 ★.



## 4 POFFEN EN SNIJDEN

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



## 2 SNIJDEN

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



## 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, zorg ervoor dat de **rijst** echt kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

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



## 3 MENGEN EN ROOSTEREN

Meng in een ovenschaal alle **tomaten** met de **knoflook**. Voeg de zwarte balsamicoazijn, de helft van de olijfolie en de bruine suiker toe, schep om 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.



## 6 SERVEREN

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

★★**TIP:** Is het blok feta in jouw box niet meer heel? Verkrummel het dan over de tomaten voordat 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	70	80
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

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)	3619 / 865	744 / 178
Vet totaal (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,0
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	3,2	0,6


## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda 22) Noten 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).