



Ovenschotel met groenten, ei en geitenkaas

Met een frisse komkommersalade en verse kruiden



Vastkokende aardappelen



Munt, oregano en peterselie *



Rode ui



Tomaat *



Rode puntpaprika *



Knoflookteen



Vrije-uitloepi *



Verse geitenkaas *



Komkommer *



Totaal: 45 min.



Caloriefocus



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 geitenkaas toe te voegen wordt het lekker smeug.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal en saladekom.

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



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. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten.



2 SNIJDEN

Snijd de **peterselie** fijn. Halveer de **ui** en snijd in in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, **knoflook**, **paprika** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **groenten** 10 – 15 minuten in de oven.



4 SCHOTEL AFMAKEN

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



5 SALADE BEREIDEN

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 de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie met peper en zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **munt** met de dressing in de saladekom.



6 SERVEREN

Verdeel de ovenshotel over de borden. Garneer met de **peterselie**. Serveer de komkommersalade ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2897 / 693	379 / 91
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,7
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,1	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

TIP: Je krijgt meer geitenkaas dan je nodig hebt voor dit recept. Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle geitenkaas. Let jij wel op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen en 40 g geitenkaas per persoon.

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

