



WIJNBOX

### Masan blanc

De Masan blanc is een frisse, lichte wijn afkomstig uit het zuidwesten van Frankrijk. Heerlijk in combinatie met de frisse feta en tzatziki.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Pitabroodjes gevuld met salade van tomaat, rode biet en feta

Heel gemakkelijk om te maken!

Voor dit gerecht gebruik je kleine pitabroodjes die je zelf naar wens vult. Vul ze alle drie met hetzelfde of maak 3 verschillende varianten. Kies uit bietensalade, tomatensalade, gebakken venkel, tzatziki of plakjes komkommer. Pitabroodjes op de gezonde tour dus!

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



Gekookte rode bieten



Verse bladpeterselie



Feta



Volle yoghurt



Venkel



Knoflookteen



Tomaat



Mini-pitabroodjes



Komkommer



Oregano

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-pitabroodjes 1)	3	6	9	12	15	18
Komkommer	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Volle yoghurt (el)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen	1	1	2	2	3	4
Venkel	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Gekookte biet (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	½	1	1	1 ½	1 ½	2
Extra vierge olijfolie (tl)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
23) selderij.

## Benodigheden

Grove rasp, 4 kommen,  
koekenpan met deksel

**Voedingswaarden** 657 kcal | 21 g eiwit | 69 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden (of maak gebruik van een broodrooster om de pitabroodjes te verwarmen). Bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven of broodrooster.



**2** Rasp ondertussen de helft van de komkommer met een grove rasp en meng in een kom met de yoghurt, de helft van de oregano en peper en zout naar smaak. Snijd de overige komkommer in plakken en bewaar in een aparte kom. Bewaar beide in de koelkast tot gebruik.



**3** Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in repen. Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de venkel, knoflook en overige oregano en 1 el water per persoon afgedekt, 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**4** Snijd de tomaat en rode biet in kleine blokjes en bewaar in twee aparte kommen. Snijd de bladpeterselie fijn en verkruiemel de feta. Verdeel de feta, bladpeterselie, extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn apart over de tomaat en bieten. Breng beide op smaak met peper en bewaar apart.



**5** Verdeel de pitabroodjes over de borden. Zet alle ingrediënten op tafel en laat ieder naar wens de pitabroodjes vullen. Vergeet niet de komkommer en tzatziki uit de koelkast te halen!

**Tip!** Houd je van knoflook? Voeg dan wat knoflook toe aan de tzatziki voor extra pit.