



# Whipped feta met matzes en geroosterde broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een gerecht à la Ottolenghi, een heerlijke dip van feta met yoghurt (een echte aanrader), waarop je een berg geroosterde groente stort. Je kunt het eten met de knapperige matzes, als een soort schepje. Net even anders, maar wel echt 100% comfort.

20 min | 545 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                       |           | 1P   | 2P  | 3P  | 4P  |
|-----------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Broccoli              | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Wild wonder tomaatjes | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Knoflookteen          | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Feta                  | <i>g</i>  | 40   | 75  | 100 | 150 |
| Griekse yoghurt klein | <i>ml</i> | 40   | 75  | 100 | 150 |
| Citroen               | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Rucola                | <i>g</i>  | 25   | 50  | 75  | 100 |
| Matzes                | <i>g</i>  | 40   | 75  | 100 | 150 |

*zelf toevoegen:*

|                        |           |     |   |     |   |
|------------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olijfolie extra vierge | <i>el</i> | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Tijm                   | <i>tl</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Zout en (chili)peper   |           |     |   |     |   |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Spreid uit over de bakplaat, besprenkel met olijfolie, tijm, zout en peper en rooster 15-20 minuten in de oven.
2. Halveer de tomaatjes en leg ze halverwege op de bakplaat bij de broccoli.
3. Pel de knoflook. Prak de feta fijn en meng met de yoghurt. Klop met een mixer of met een garde goed door elkaar. Breng op smaak met citroensap en -rasp, uitgeperste knoflook en zout en (chili)peper. Mix glad en voeg eventueel olijfolie extra vierge toe.
4. Lepel de whipped feta op de borden. Meng de rucola met de groenten en verdeel over de whipped feta. Erbij de matzes in stukjes gebroken en dippen maar!

*Tip: Vind je rauwe knoflook minder lekker? Rooster hem dan mee met de groente.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

