



Romige feta dip met hazelnoot en verveine

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht is heerlijk als avondmaaltijd, maar probeer een variant ook eens uit op een buffet of bij de borrel. Je zult zien dat veel mensen volop genieten van de romige feta dip in combinatie met de knapperige groente. De verveine is de kers op de top.

20 min | 530 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
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	75	150	200	300
Verse citroenverveine	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	360	400
Feta	<i>g</i>	50	75	110	150
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder (gerookt)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en 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. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Snijd de courgette in blokjes. Was en halveer de tomaatjes. Pluk de verveineblaadjes. Spoel de witte bonen af en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de ui 4-5 minuten. Voeg de courgette, knoflook en tomaatjes toe en bak nog eens 3-4 minuten. Voeg de laatste minuut de witte bonen toe en schep alles goed door elkaar.
3. Prak intussen de feta en meng deze met de yoghurt. Klop met een mixer of met een garde goed door elkaar, zo krijg je een zachte, romige saus. Maak op smaak met paprikapoeder (gerookt), peper en zout.
4. Verdeel de whipped feta dip over de borden en verdeel de groente en verveine erover. Serveer met gehakte hazelnootjes.

Tip: Heb je nog groente over? Dan kan je het ook heerlijk als lunch eten de volgende dag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

