



Geroosterde groenten-linzenschotel

met pittige feta

Feta is een Griekse kaas gemaakt van schapenmelk (en soms aangevuld met geitenmelk). Witte kaas lijkt erop, maar dit wordt gemaakt van koemelk en heeft een minder uitgesproken smaak. De smaak van feta is heerlijk zout en werkt goed in een salade. Maar gebakken uit de oven, zoals we in dit recept doen, is ook super lekker!

35 min | 746 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
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Puntpaprika	g	125	250	375	500
Venkel	st	0.5	1	1	2
Linzen	g	100	200	300	360
Rode ui	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	75	150	225	300
Tijm	tl	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	1	1	1
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ovenschaal. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Schil of was de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen. Verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd in dunne plakjes. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verdeel de linzen, zoete aardappel, venkel en paprika over de bakplaat (of ovenschaal). Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Hussel alles door elkaar en rooster 25-30 minuten in de oven.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne ringetjes. Meng ui, knoflook en rode peper met olijfolie en tijm. Verdeel het pittige uimengsel over de feta en leg de feta op de bakplaat bij de groenten. Rooster nog circa 10 minuten mee.
5. Serveer de geroosterde groenten-linzenschotel met de gebakken feta.

Tip: Je kunt ook de groente eerst kort in een pan op hoog vuur bakken voor een snellere bereidingstijd!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

