



## Whipped feta dip met tomaatjes

pitabroodjes en verveine

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.

25 min | 658 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	<b>st</b>	1	2	3	4
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	<b>g</b>	100	200	300	500
Citroen verveine	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Pitabroodjes	<b>st</b>	1.5	3	4	6
Feta	<b>g</b>	50	75	110	150
Volle roeryoghurt	<b>ml</b>	50	100	125	150

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder (gerookt)	<b>tl</b>	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 rode ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Was de courgette en tomaatjes en snijd klein. Pluk de verveineblaadjes. Snijd de pitabroodjes in puntjes.
2. Snijd de pitabroodjes in puntjes. Rooster de pitabroodjes in een broodrooster of bakpan krokant en zet apart.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui 4 minuten. Voeg de knoflook, courgette en tomaat toe en bak nog eens 3-4 minuten.
4. Prak de feta fijn en meng met de yoghurt. (Voeg eventueel een beetje olijfolie extra vierge toe.) Klop met een mixer of met een garde goed door elkaar. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
5. Verdeel de whipped feta dip over een bord, leg hierop de groenten samen met de verveine. Serveer met de knapperige pita.

*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

