



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

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder (gerookt)	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. 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

