



Feta uit de oven met orzo

Met tomatentapenade en geroosterde gele paprika



FETA

Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo per persoon van deze traditionele schapenkaas!



Gele paprika *



Courgette *



Orzo



Feta *



Tomatentapenade *



Verse basilicum*



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Vlieg mee naar Griekenland met dit gerecht, waarin de hoofdrol is weggelegd voor het bekendste Griekse ingrediënt: feta! Veel groente en gezonde vetten, daar draait het om in de mediterrane levensstijl en deze maaltijd past daar perfect in. Weer of geen weer, met dit gerecht haal jij het zonnetje in huis.



LEES ER ALLES OVER
OP ONZE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **feta uit de oven met orzo**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en kook 200 ml water per persoon. Snijd de **gele paprika** in lange parten. Snijd de **courgette** in halve plakken van 1 cm.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Meng de **paprika** met de helft van de olijfolie en zwarte balsamicoazijn, peper en zout op de ene helft van een bakplaat met bakpapier. Meng op de andere kant van de bakplaat de **courgette** met de overige olijfolie en zwarte balsamicoazijn, peper en zout ★. Bak 12 – 15 minuten in de oven.



4 FETA BAKKEN

Besmeer ondertussen één kant van de **feta** met ½ el **tomatentapenade** per persoon per plak. Leg bij de **paprika** en de **courgette** op de bakplaat en bak samen nog 6 – 8 minuten.

★ **TIP:** Kook je voor meer dan drie personen of heb je een kleine bakplaat? Gebruik dan meerdere bakplaten om de groenten te roosteren.



5 ORZO MENGEN

Snijd ondertussen de blaadjes **basilicum** in reepjes. Meng vervolgens de **courgette**, wittewijnazijn, overige **tomatentapenade** en de helft van de **basilicum** door de **orzo**.



3 ORZO KOKEN

Verhit ondertussen een pan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **orzo** toe en rooster, zonder olie, 1 minuut. Schenk het kokende water in de pan, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en leg de **feta** erop. Serveer met de **paprika** en bestrooi met de overige **basilicum**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Tomatentapenade (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36

*Zelf toevoegen

Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	523 / 128
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	4,6	0,7


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).