



## OVENSCHOTEL MET GROENTEN, EI EN BRANDT & LEVIE VARKENSWORST met feta, frisse komkommersalade en verse kruiden



Totaal voor 2 personen:  
45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Dit recept is een variant op een bekende klassieker uit de Griekse keuken: moussaka. Het zit, zoals je van het originele recept gewend bent, boordevol groenten en wij hebben er een gekruide varkensworst aan toegevoegd. Je zet de ovenschotel met gemak op tafel. Jij kookt de aardappelen en snijdt de groenten, de oven doet de rest. Door halverwege de oventijd ei en geitenkaas toe te voegen wordt het lekker smeug.

# HELLO EXTRA

Geniet van **varkensworst**  
als extra.



Vastkokende  
aardappelen



Rode ui



Tomaat \*



Rode puntpaprika \*



Munt, oregano en  
peterselie \*



Knoflookteen



Vrije-uitloepi \*



Feta \*



Brandt & Levie  
varkensworst met  
peterselie en knoflook  
\*



Volle yoghurt \*



Komkommer \*

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, kleine kom, saladekom en een koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenshotel met groenten, ei en Brandt & Levie varkensworst**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was ondertussen de **aardappelen** grondig en snijd in kleine stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Halveer de **ui** en snijd in halve ringen. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes en snijd grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd de helft apart.



## 3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **oregano** en de helft van de **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout ★. Bak de **groenten** 10 – 15 minuten in de oven. Voeg vervolgens de **aardappelen** toe en meng het geheel goed door. Breek per persoon 2 **eieren** bovenop de **groenten** en **aardappelen**. Verkruiemel de **feta** erboven en bak nog 10 – 15 minuten in de oven.



## 4 VARKENSWORST BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** 2 – 3 minuten rondom op middelhoog vuur. Dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **varkensworst** regelmatig om. Meng in een kleine kom intussen de overige **knoflook** en de volle **yoghurt** met peper en zout.



## 5 SALADE MAKEN

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje en snijd de **komkommer** vervolgens in halve maantjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Meng in een saladekom de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie met peper en zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **munt** met de dressing in de saladekom. Snijd de **peterselie** fijn.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **groenten**, **aardappelen**, **eieren** en **worst** over de borden. Garneer met de **peterselie**. Verdeel de yoghurtsaus ernaast. Serveer de komkommersalade erbij.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitlooper (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Brandt & Levie varkensworst met peterselie en knoflook (st) *	1	2	3	4	5	6
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	5015 / 1199	530 / 127
Vet totaal (g)	87	9
Waarvan verzadigd (g)	31,9	3,4
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	13,3	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	47	5
Zout (g)	4,8	0,5

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 46 | 2019

★TIP: Kook je voor meerdere personen? Gebruik dan een extra ovenschaal.