



# Ovenschotel met groenten, ei en varkensworst als extra met geitenkaas, frisse komkommersalade en verse kruiden



Totaal: **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



Munt, oregano en peterselie \*



Rode ui



Tomaat \*



Rode puntpaprika \*



Knoflookteen



Vrije-uitloopei \*



Verse geitenkaas \*



Varkensworst met peterselie en knoflook \*



Komkommer \*



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan met deksel en saladekom.

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



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met 1 tl zout per persoon 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 SNIJDEN

Snijd de **peterselie** fijn. Halveer de **ui** en snijd in in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, **knoflook**, **paprika** en **oregano** 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 **geitenkaas** 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 aan op middelhoog vuur. Dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **varkensworst** regelmatig om.



## 5 SALADE BEREIDEN

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.



## 6 SERVEREN

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

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	65	125	190	250	315	375
Varkensworst met peterselie en knoflook (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4402 / 1052	497 / 119
Vet totaal (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	30,0	3,4
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	3,6	0,4

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh