



# Linzen-parelgerstsalade met feta uit de oven met pittige rucola



## CABRIZ TINTO

Een witte wijn zou kunnen, maar de volle structuur van de linzen en parelgerst vragen toch om een rode wijn met een vol en kruidig, maar soepel karakter.



Parelgerst



Groene linzen



Vleestomaat



Aubergine



Feta \*



Harissa \*



Rucola \*

- Totaal: **30-35** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Discovery

Vandaag combineren we een graan en een peulvrucht, namelijk parelgerst en groene linzen, in één pan. De feta bereid je net even anders: in de oven. Wil jij het gerecht meer pit geven en heb je harissa over? Roer dan ½ theelepel harissa door de bouillon voor je de parelgerst en linzen toevoegt.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjes pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **linzen-parelgerstsalade met feta uit de oven**.



## 1 KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **parelgerst** en **groene linzen** toe en kook, afgedekt, 25 minuten op laag vuur. Giet daarna af en laat afgedekt nagaren.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm ondertussen de oven op 200 graden. Snijd de **vleestomaat** in plakken en de **aubergine** in blokjes van 2 cm. Besmeer de **feta** met een dun laagje **harissa** (let op, dit is pittig).



## 3 OVEN

Leg de plakken **vleestomaat** dakpansgewijs op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **vleestomaten** 15 minuten in de oven. Leg halverwege de besmeerde **feta** op de **vleestomaten**.



## 4 BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aubergine**, afgedekt, 10 minuten. Voeg eventueel water toe om aanbakken te voorkomen.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Scheur ondertussen de **rucola** klein. Haal de **aubergine** van het vuur en voeg de **linzen**, **parelgerst**, de **rucola** en de witte wijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.

### \*WEETJE

Wist je dat je rucola weer kunt oppepen wanneer de blaadjes een beetje verlept zijn? Leg de blaadjes een uurtje in een bak koud water en ze zijn weer fris.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de **vleestomaat** en **feta** uit de oven. Besprenkel het gerecht met het sap van de **tomaten**.

### ★TIP

Dit gerecht is vezelrijk en bevat bijna net zo veel vezels als je op een hele dag nodig hebt. Dit gerecht is echter ook calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 65 gram parelgerst per persoon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Harissa (tl) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	30	60	80	110	140	160
Groentebouillon* (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	2	3	3	4
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	512 / 122
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	25	4
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,7	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 25) Sesam

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

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

