



# ROEREI MET TOMAAT EN FETA

geserveerd met gebakken aardappelen en frisse salade



Vastkokende aardappelen



Komkommer \*



Tomaat \*



Bosui \*



Feta \*



Mesclun \*



Vrije-uitloepi \*



Mayonaise \*

Totaal voor 2 personen:  
40 min.



Veggie

Gemakkelijk



Family

Eet binnen 5 dagen

Roerei is niet alleen geschikt als ontbijt. Het is ook een heerlijke basis voor je avondeten. Combineer het met wat salade, feta, gebakken aardappeltjes en mayonaise. De feta en aardappels zorgen voor de bite, de salade maakt het lekker fris en de mayonaise en roerei geven het gerecht de nodige eiwitten en smeuïgheid.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **roerei met tomaat en feta**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in halve plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **bosui** in fijne ringen. Verkruiemel de **feta**.



### 3 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **feta** en de helft van de **tomaten** toe.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 – 4 minuten.



### 5 ROEREI MAKEN

Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **feta** toe en laat het ei al roerend stollen.



### 6 SERVEREN

Verdeel het roerei over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de **mayonaise** en de **salade**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Mesclun (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	468 / 112
Vet totaal (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,0
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	7,8	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

\***WEETJE:** Ei is rijk aan vitamine D, een vitamine die de gemiddelde mens te weinig binnenkrijgt – zeker wanneer de dagen korter zijn en er dus weinig zon is. Behalve in ei en vette vis zit vitamine D in weinig producten, terwijl het essentieel is voor onder andere de opname van calcium in het lichaam.

\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat? En wist je dat dit gerecht ongeveer evenveel calcium bevat als een beker melk?

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



WEEK 41 | 2019

