



Allerhande
Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

***Feta encyclopedie
(AllerHande, Carta2016-Johan)***

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelsalade met feta**
- 2. Aardappelsalade met feta**
- 3. Feta Encyclopedie**
- 4. Feta met garnalen in tomatensaus**
- 5. Feta, een boeiende geschiedenis**
- 6. Fetadip**
- 7. Fetahapjes**
- 8. Fetasalade met gemarineerde champignons**
- 9. Fetasnacks met dadels**
- 10. Fetataart**
- 11. Fetatoast**
- 12. Gebakken feta**
- 13. Gemarineerde feta met tomaten**
- 14. Gevulde paprika's**
- 15. Grieks gehaktbrood**
- 16. Griekse gevulde aubergines**
- 17. Griekse salade met Apetina-feta**
- 18. Groene salade met feta**
- 19. Informatie over koolzaadolie**
- 20. Kip met fetavulling**
- 21. Komkommersalade**
- 22. Komkommersalade met feta**
- 23. Kruidig soep**
- 24. Kruidige borrelhapjes**
- 25. Olijven en olijfolie**
- 26. Productiemethoden**
- 27. Salade van feta en rode ui**
- 28. Snack met feta en mango**
- 29. Souffleetjes met feta en koriander**
- 30. Spinazielasagne met feta**
- 31. Spinazietaart met kaas**
- 32. Tips**
- 33. Verkrumelde feta met tuinkruiden**

Aardappelsalade met feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de dressing:

1 eetlepel wijnazijn (bijvoorbeeld witte wijnazijn)

1/4 theelepel zout

versgemalen peper

3 eetlepels olie (liefst olijfolie extra vierge)

2 eetlepels water

1 1/2 theelepel versgehakte tijm

Voor de salade:

300 gram kleine, pas gekookte aardappelen in partjes

200 gram AH Deense fetakaasblokjes

150 gram ijsbergsla in reepjes

2 tomaten (± 175 gram) in plakjes

Bereiding

Dressing:

Roer met een garde het zout en de peper door de azijn. Klop en scheutje voor scheutje de olie door.

Voeg al kloppend met een garde het water en de gehakte tijm toe.

Salade:

Leg de lauwwarme aardappelen in een platte schaal en giet de helft van de dressing erover. Laat de aardappelen afgedekt tenminste 1 uur intrekken. Giet de rest van de dressing over de feta en laat afgedekt in de koelkast tenminste 1 uur intrekken. Schik de sla en de plakjes tomaat op een platte serveerschaal. Verdeel de aardappelen en de feta met de marinade over de sla. Serveer direct.

Serveertip: Serveer met stokbrood of met gebakken lamshaasjes en stokbrood.

Aardappelsalade met feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Ah-Feta-Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de dressing:

1 eetlepel wijnazijn (bijvoorbeeld witte wijnazijn)

1/4 theelepel zout

versgemalen peper

3 eetlepels olie (liefst olijfolie extra vierge)

2 eetlepels water

1 1/2 theelepel versgehakte tijm

Voor de salade:

300 gram kleine, pas gekookte aardappelen in partjes

200 gram AH Deense fetakaasblokjes

150 gram ijsbergsla in reepjes

2 tomaten (± 175 gram) in plakjes

Bereiding

Dressing:

Roer met een garde het zout en de peper door de azijn. Klop en scheutje voor scheutje de olie door.

Voeg al kloppend met een garde het water en de gehakte tijm toe.

Salade:

Leg de lauwwarme aardappelen in een platte schaal en giet de helft van de dressing erover. Laat de aardappelen afgedekt tenminste 1 uur intrekken. Giet de rest van de dressing over de feta en laat afgedekt in de koelkast tenminste 1 uur intrekken. Schik de sla en de plakjes tomaat op een platte serveerschaal. Verdeel de aardappelen en de feta met de marinade over de sla. Serveer direct.

Serveertip: Serveer met stokbrood of met gebakken lamshaasjes en stokbrood.

Feta Encyclopedie

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Feta Encyclopedie

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Johan Brakele

22 Februarie 2016

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor vier personen

Een uitgave van Albert Heijn

Bereiding

Inhoudsopgave

* Feta, een boeiende geschiedenis

* Productiemethoden

* Informatie over koolzaadolie

* Tips

* Olijven en olijfolie

* Recepten

o Fetatoast

o Fetasnacks met dadels

o Fetahapjes

o Kruidige borrelhapjes

o Fetadip

o Snack met feta en mango

o Fetasalade met gemarineerde champignons

o Gemarineerde feta met tomaten

o Aardappelsalade met feta

o Groene salade met feta

o Komkommersalade met feta

o Griekse salade met Apetina-feta

o Salade van feta en rode ui

o Verkruidde feta met tuinkruiden

o Feta met garnalen in tomatensaus

o Gebakken feta

o Kruidig soep

o Gevulde paprika's

o Kip met fetavulling

o Spinazielasagne met feta

o Fetataart

Feta Encyclopedie

- o Spinazietaart met kaas
- o Grieks gehaktbrood

- * Komkommersalade

- o Griekse gevulde aubergines
- o Souffleetje met feta en koriander

Feta met garnalen in tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels fijngesnipperde ui
2 eetlepels olie (liefst olijfolie extra vierge)
1 blik gepelde tomaten (± 400 gram)
6 eetlepels droge witte wijn
1/2 theelepel gedroogde oregano
200 gram gepelde roze garnalen
150 gram Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt

Bereiding

Fruit de uisnippers in de olie in een diepe pan. Hak de tomaten in het blik in grove stukken. Doe de tomaten met het vocht, de wijn en de oregano in de pan en laat zonder deksel ± een half uur zachtjes inkoken tot de saus is ingedikt. Verwarm de grill voor. Verdeel de garnalen over vier platte ovenschaaltjes en giet de tomatensaus erover. Verdeel de feta over de saus en zet de schaaltes ± 3 minuten onder de grill tot de kaasblokjes aan de randen goudbruin beginnen te kleuren.

Serveertip: Serveer met stokbrood.

Feta, een boeiende geschiedenis

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Feta is misschien wel de oudste kaas ter wereld.

Over de historische oorsprong van feta tast men in het duister.

Wel is nagenoeg zeker, dat deze kaas is ontstaan in een gebied dat wordt begrensd door Triëst in het noorden, de piramiden in het zuiden, Sicilië in het westen en Perzië in het oosten. Vast staat ook, dat fetakaas al eeuwenlang - waarschijnlijk zelfs al duizenden jaren lang - een belangrijke handelswaar is in heel dit gebied, waar feta in vele varianten werd gemaakt van de plaatselijk voorhanden zijn de melk, ongeacht of die afkomstig was van buffels, schapen, geiten of koeien.

Op afbeeldingen uit de klassieke oudheid is te zien hoe belangrijk deze kaas in het dagelijks leven van toen was. En volgens de Griekse mythologie nuttigden oppergod Zeus en zijn zoon Hermes, weidegod en beschermer van de herders en de kudde, ooit een landelijk godenmaal, bestaande uit o.a. een kaas die misschien wel de voorloper was van het tegenwoordig zo welbekende fetakaasje.

Homerus beschrijft hoe de cycloop Polyfemus, die in een hol op Sicilië woonde, op primitieve wijze een kaas bereidde door de melk van zijn vee te bewaren in leren zakken waarin deze, dankzij de in de zak aanwezige melkzuurbacteriën snel stremde. Door verhitting werd de wrongel van de wei gescheiden. De wrongel werd vervolgens in de open lucht gedroogd en meteen gegeten. Om deze verse kaas langer te bewaren, kon zout worden toegevoegd.

Bereiding

Het woord feta is van oorsprong Italiaans en betekent 'plak'. Dat feta zijn naam heeft te danken aan een Italiaans woord, heeft waarschijnlijk alles te maken met het feit dat het Italiaans een belangrijke rol speelde als handelstaal in het oostelijk Middellandse-Zeegebied waar het woord in de loop der tijd een verzamelnaam is geworden voor deze eenvoudige, verse, ziltige kaas die in plakken werd verkocht.

Voor veel mensen in het oostelijk Middellandse-Zeegebied en het Midden-Oosten is kaas, net zoals toen, nog steeds de belangrijkste bron van dierlijk eiwit, omdat vlees in deze landen geen belangrijk deel uitmaakt van de maaltijd.

Feta wordt 's morgens, 's middags en 's avonds gegeten, vaak opgerold in een pannenkoekachtig brood, pita, met verse kruiden en misschien wat tomaat en komkommer. Vakantiegangers keerden uit het zuiden terug met enthousiaste verhalen over dit pittigzoute verse kaasje en langzamerhand werd het ook in de rest van Europa een belangrijk culinair ingrediënt. De meeste consumenten in West- en Noord-Europa geven de voorkeur aan feta op basis van koemelk, wegens de aangename, iets mildere smaak.

Feta, een boeiende geschiedenis

Het leeuwendeel van de in Nederland gegeten feta is tegenwoordig Deense feta, gemaakt van koemelk.

De recepten in deze Feta-Encyclopedie zijn gecreëerd op basis van koemelkse feta, maar kunnen ook met de van geiten- en schapenmelk gemaakte feta uit het Middellandse-Zeegebied worden bereid.

Fetadip

Menugang	Sauzen	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Dipsaus	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

170 gram Apetina-feta (bedieningsafdeling)

5 eetlepels melk

2 eetlepels versgehakte peterselie

1 theelepel citroensap

1/2 theelepel gedroogde oregano

versgemalen peper

1 teentje knoflook, uitgeperst

Groenten:

gehalveerde kerstomaten

komkommer in reepjes

olijven

stengels bleekselderij

Bereiding

Prak de feta met een vork fijn en klop hem met de melk tot een glad sausje. Voeg de peterselie en het citroensap toe en breng op smaak met de kruiden en de knoflook. Zet het dipsausje afgedekt tenminste een half uur in de koelkast. Serveer het dipsausje in een kommetje en rangschik de groenten op een serveerschaal. Serveer de fetadip als snack. Serveer met cocktailprikkers.

Fetahapjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram AH feta met olijven en knoflook in olie

150 gram AH feta met Kalamata olijven in olie

12 takjes verse citroenmelisse

3 kerstomaatjes in kwarten

± 36 cocktailprikkers

Bereiding

Laat de feta uitlekken en vang de olie op voor later gebruik. Garneer 12 blokjes feta met takjes citroenmelisse, 12 blokjes met kerstomaatjes en ± 12 blokjes met de groene en de ontpitte Kalamata olijven. Steek voorzichtig een cocktailprikker in elk hapje. Schik de hapjes op een serveerschaal. Serveer de rest van de feta in een schaalje apart.

Fetasalade met gemarineerde champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

Voor de marinade:

25 gram gedroogde tomaten in dunne reepjes

1 deciliter kokend water

2 eetlepels versgeperst citroensap

1/2 theelepel zout

versgemalen peper

3 eetlepels olie (bijvoorbeeld druivenpitolie)

Voor de salade:

450 gram champignons in plakjes of 150 gram gebakken

champignons of uitgelekte champignons uit blik

175 gram groene salade bijvoorbeeld little gem sla, in grote stukken gescheurd

75 gram niet te scherpe ui in dunne partjes

200 gram verse dunne sperzieboontjes of haricots verts, gekookt

200 gram AH Deense fetakaasblokjes

Bereiding

Marinade:

Doe de gedroogde tomaten in een grote kom en overgiet ze met het water. Laat de tomaten ± 3 minuten wellen. Voeg het citroensap, het zout en de peper toe. Klop de olie er scheutje voor scheutje door.

Salade:

Leg de champignons in de marinade en laat ze afgedekt en op kamertemperatuur ± 15 minuten marineren. Schep het mengsel tijdens het marineren een paar keer door elkaar. Verdeel de sla over een grote schaal en schik de champignons met de marinade, de ui, de haricots verts en de feta hierop.

Tip: In plaats van haricots verts kunt u peultjes gebruiken.

Fetasnacks met dadels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

(48 stuks)

8 vellen fyllobladerdeeg van ± 36 x 46 centimeter, ontdooid

225 gram Apetina-feta (bedieningsafdeling)

250 gram verse dadels, ontpit

21/2 eetlepel verse fijngehakte gemberwortel

75 gram gesmolten boter

Bereiding

Dek de ontdooidde velletjes fyllobladerdeeg af met een vochtige doek. Hak de feta, de dadels en de gember in een keukenmachine of blender bij fijn (bij de hoogste snelheid ± 1 minuut). Bestrijk 1 vel fyllobladerdeeg met gesmolten boter. Leg hierop een tweede vel fyllobladerdeeg en druk de vellen goed samen, bijvoorbeeld met een deegroller. Bestrijk het dikke vel met een kwart van het fetamengsel. Verdeel het in 12 vierkantjes. Rol elk vierkantje van hoek tot hoek diagonaal op en leg ze met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de rolletjes met boter. Bak de rolletjes in het midden van de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn. Herhaal dit nog driemaal tot u in totaal 48 rolletjes heeft. Serveer lauwwarm als snack.

Tip: U kunt de fetasnacks ± 21/2 uur van tevoren maken en met boter bestrijken. Bewaar ze op een koele plek tot u ze afbakt.

Overgebleven feta kan als onderdeel van een ander gerecht worden gebruikt, bijvoorbeeld als vulling van omelet.

Serveertip: Serveer met verse dadels.

Baktijd: ± 10 minuten bij 225°C of gasovenstand 5.

Fetataart

Menugang	Hartige Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

Voor het deeg:

100 gram koude boter of margarine

150 gram bloem

1/2 theelepel zout

1/2 eetlepel koud water

Voor de vulling:

350 gram tomaten in gehalveerde plakken

50 gram bosuitjes in smalle ringen

100 gram Apetina-feta

2 eieren

1 deciliter melk

1 teentje knoflook, uitgeperst

2 theelepels gedroogde oregano

Voor de garnering:

10 zwarte olijven zonder pit, gehalveerd

Bereiding

Deeg:

Snijd de koude boter in kleine stukjes door de bloem tot een kruimelige massa ontstaat. Voeg het zout toe en werk het koude water snel door het deeg tot het een samenhangend geheel vormt. Bekleed met het deeg de bodem en de opstaande rand tot de helft van een beboterde springvorm van ± 22 centimeter en zet dit afgedekt tenminste een half uur in de koelkast. Prik met een vork hier en daar gaatjes in de deegbodem en bak hem in het midden van de oven voor.

Vulling:

Leg de tomaten en de bosuitjes op de wat afgekoelde taartbodem. Verdeel de Apetina-feta in twee porties. Snijd de ene portie in kleine stukjes en verkruimel de andere.

Tip: de eieren los en klop er de verkruimelde feta, de melk, de knoflook en de oregano door. Spatel de rest van de feta door het eimengsel. Giet het eimengsel in de taartbodem en bak de taart in het midden van de oven gaar. Garneer met de gehalveerde olijven.

TiP: Lekker met een salade.

Voorbakken: ± 15 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Baktijd : ± 45 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Fetatoast

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

(6 stuks)

1 eetlepel olie (liefst olijfolie extra vierge)
1/2 aubergine (± 150 gram) in kleine blokjes
2 tomaten (± 250 gram) in kleine blokjes
35 gram zwarte olijven zonder pit, gehakt
1 eetlepel versgehakt basilicum
1/4 theelepel zout
versgemalen peper
6 sneetjes witbrood
150 gram Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt
Voor de garnering:
vers basilicum

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de aubergine hierin ± 2 minuten. Voeg de tomaten toe en verwarm nog 1 minuut. Doe het tomatenmengsel in een schaal en roer er de olijven, het basilicum, het zout en de peper door. Laat het mengsel afkoelen. Rooster de sneetjes brood onder de grill. Schep de fetablokjes door het afgekoelde tomatenmengsel. Verdeel de vulling over de sneetjes brood en gratineer de toasts onder de grill tot de feta goudbruin van kleur is. Garneer met basilicumblaadjes en serveer de toasts lauwwarm.

Roostertijd: ± 2 minuten onder de grill, Gratineren : ± 10 minuten

Gebakken feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de dressing:

150 gram AH fromage frais
6 eetlepels melk
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogde oregano
1/2 teentje knoflook, uitgeperst
4 theelepels versgeperst citroensap

Voor de feta:

170 gram Apetina-feta
2 eetlepels bloem
1 losgeklopt ei
3 eetlepels paneermeel
2 eetlepels versgehakte peterselie
25 gram boter of margarine
150 gram ijsbergsla, fijngesneden
100 gram komkommer in plakjes
1 tomaat (± 75 gram) in partjes
20 zwarte olijven

Bereiding

Dressing:

Roer de fromage frais los en roer er scheutje voor scheutje de melk door. Voeg de tijm, de oregano, de knoflook en het citroensap toe en laat de dressing afgedekt in de koelkast ± 1 uur rusten.

Feta:

Snijd de feta in plakken van ± 1 1/2 centimeter en snijd deze vervolgens schuin doormidden. Haal de plakken door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tenslotte door een mengsel van paneermeel en peterselie. Zorg ervoor dat de plakken aan weerskanten en aan de zijkanten geheel met het paneermengsel zijn bedekt. Doe de boter in een koude koekenpan en verhit tot goudbruin. Bak de fetaplakken aan beide kanten ± 3 minuten per kant. Schik de gebakken fetaplakken op vier bordjes samen met de sla, de komkommer, de partjes tomaat en de zwarte olijven. Schenk er een beetje dressing over en geef de rest er apart in een schaal bij. Serveer de fetaplakken als voorgerecht of lunchgerecht.

Gemarineerde feta met tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gram AH Deense fetakaasblokjes
100 gram zwarte olijven
75 gram zongedroogde tomaten in stukjes gesneden
2 laurierblaadjes
1 theelepel gedroogd basilicum
1 eetlepel gemengde peperkorrels (zwarte, groene en roze)
4 deciliter olie (liefst olijfolie extra vierge)

Voor de knoflook:

25 teentjes knoflook (± 50 gram), gepeld
3 deciliter water

Voor de garnering:

basilicumblaadjes

Bereiding

Leg alle ingrediënten behalve de olie om en om in een hoge glazen pot. Giet de olie erover en laat de feta in de koelkast ± 1 week marinieren.

Knoflook:

Breng het water in een steelpannetje aan de kook, leg het deksel op het pannetje en kook de teentjes knoflook 30 seconden. giet de teentjes knoflook af. Breng vers water aan de kook en laat de teentjes nogmaals 30 seconden koken. Giet de teentjes knoflook in een zeef af en laat ze onder koud stromend water afkoelen en vervolgens goed uitlekken.

Serveren:

Verdeel de gemarineerde feta, de olijven, de zongedroogde tomaten en de teentjes knoflook over vier schaalpjes. Garneer met basilicumblaadjes. Serveer samen met de groenten als voorgerecht of snack.

Tip: U kunt dit heerlijke gerecht uiteraard ook bereiden met Apetina-feta in kruidige olie met olijven (bedieningsafdeling), makkelijk en snel en minstens even lekker.

Serveertip: Serveer met kerstomaatjes, komkommer, lollo rosso en grissini.

Gevulde paprika's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 rode paprika's (± 1 kilo)

Voor de fetavulling:

350 gram lamsvlees, gehakt

1 ei

2 eetlepels water

2 eetlepels fijngeraspte ui

2 teentjes knoflook, uitgeperst

4 eetlepels versgehakte peterselie

1 1/2 theelepel gedroogde oregano

1/2 theelepel zout

versgemalen peper

1 1/2 eetlepel bloem

200 gram AH Deense fetakaasblokjes

1 eetlepel paneermeel

Voor de tomatensaus:

1 blikje tomaatblokjes (± 400 gram)

1 theelepel suiker

3/4 theelepel zout

1/2 theelepel gedroogde oregano

versgemalen peper

Bereiding

Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Was de paprika's en maak ze schoon.

Snijd het vruchtvlees van de paprika's fijn en houd dit apart voor de fetavulling. Snijd eventueel een dun plakje van de onderkant van de paprika's, voordat u ze vult en in de schaal zet.

Fetavulling:

Vermeng het lamsvlees met de overige ingrediënten en roer het fijngesneden paprikavrchtvlees erdoor. Vul de paprika's met de fetavulling en zet ze in een ovenschaal van ± 14 x 28 centimeter. Strooi wat paneermeel over de fetavulling.

Tomatensaus:

Roer de kruiden door de tomaatblokjes en giet de saus bij de paprika's in de ovenschotel. Bak het gerecht in het midden van de oven gaar.

Serveertip: Serveer met brood.

Baktijd: ± 50 minuten bij 200°C of gasovenstand 4.

Grieks gehaktbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 deciliter witte rijst (± 80 gram)

1 1/2 deciliter water

1 theelepel grof zout

250 gram half-om-halfgehakt

250 gram lamsgehakt

1 ei

1 deciliter melk

1 theelepel grof zout

versgemalen peper

Voor de vulling:

2 eetlepels versgehakte peterselie

1/2-1 teentje knoflook, uitgeperst

1 kleine ui, gesnipperd

100 gram AH Deense fetakaasblokjes

20 gram boter of margarine

Bereiding

Bereid de rijst met het zout volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Kneed het vlees, het ei, de melk en de kruiden goed door elkaar. Voeg de iets afgekoelde gekookte rijst toe.

Vulling:

Meng de peterselie, knoflook en ui en verkruiemel de fetablokjes in het mengsel. Maak van het gehaktmengsel en de vulling op de volgende wijze een gehaktbroodje. Leg een laagje gehaktmengsel op de bodem van een beboterde ovenschaal. Leg hierop een laagje vulling, dan weer een laagje gehaktmengsel, herhaal deze laagjes en eindig met een laagje gehaktmengsel. Verdeel de boter in kleine vlokjes over het gehaktbrood en bak het in het midden van de voorverwarmde oven gaar. Serveer met aardappelen en een komkommersalade met yoghurt.

Baktijd: ± 60 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Griekse gevulde aubergines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-6 Stuks.

2 aubergines (± 1 kilo)
1 eetlepel grof zout

Voor het gehaktmengsel:

250 gram half-om-halfgehakt
250 gram lamsgehakt
1 ei
1 kleine ui, grofgesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
4 eetlepels versgehakte peterselie
1 theelepel grof zout
versgemalen peper
1 deciliter melk
100 gram AH Deense fetakaasblokjes
1 eetlepel paneermeel
25 gram boter of margarine

Bereiding

Was de aubergines en verwijder kroontjes en steeltjes. Snijd de aubergines in de lengte door en hol ze met een lepel gedeeltelijk uit tot ± 2 centimeter van de schil. Bestrooi de aubergines met het zout en laat dit ± 15 minuten intrekken.

Gehaktmengsel:

Kneed het vlees, de ui, het ei, de knoflook, de peterselie, het zout en de peper goed door elkaar. Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en kneed goed. Meng de feta zorgvuldig door het gehaktmengsel. Was de aubergines en dep ze goed droog. Leg de aubergines vervolgens in een beboterde ovenschaal, vul ze met het gehaktmengsel, strooi er paneermeel over en zet de schaal met vlokjes boter in het midden van de voorverwarmde oven tot de gevulde aubergines gaar zijn.

Baktijd: ± 45 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Griekse salade met Apetina-feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de salade:

- 4 tomaten (± 275 gram) in plakjes
- 1/2 komkommer (± 150 gram) in plakjes
- 150 gram Apetina-feta in stukjes gesneden
- 75 gram zwarte olijven

Voor de dressing:

- 3 eetlepels olie (bijvoorbeeld olijfolie)
- 1 eetlepel versgeperst citroensap

Bereiding

Salade:

Schik de plakjes tomaat en komkommer op vier bordjes, verdeel de feta erover en garneer de salade met de zwarte olijven.

Dressing:

Klop de olie en het citroensap met een garde door elkaar.

Afwerking:

Schenk de dressing over de salade.

Tip: U kunt de salade ook 1=2 uur afgedekt in de koelkast laten intrekken.

Groene salade met feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de dressing:

1 eetlepel wijnazijn (bijvoorbeeld witte wijnazijn)

3 eetlepels olie (bijvoorbeeld olijfolie)

2 eetlepels koud water

1/4 theelepel zout

versgemalen peper

Voor de salade:

100 gram gemengde sla (bijvoorbeeld eikenbladsla en lollo rosso)

4 rijpe kiwi's (± 200 gram)

2 rijpe avocado's (± 350 gram)

50 gram pijnboompitten

150 gram Apetina-fetakaas, geraspt

Bereiding

Dressing:

Roer met een garde de azijn en de olie door elkaar en voeg het water toe. Breng op smaak met zout en peper.

Salade:

Scheur de sla in stukken. Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes. Halveer de avocado's overlangs en verwijder pit en schil. Snijd de helften in de lengte in dunne plakken die aan de bovenkant samenhangen. Breng ze met een lichte druk in waaiervorm. Rangschik de sla, kiwi en avocado zo fraai mogelijk op vier bordjes. Schenk er een beetje dressing over en geef de rest er apart in een schaalpje bij. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Garneer de salade met de lauwwarme pijnboompitten en de geraspte feta. Serveer deze groene salade met feta als voorgerecht of lunchgerecht. Serveertip: Serveer met stokbrood.

Informatie over koolzaadolie

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

De voor de gemarineerde fetaproducten van het AH-assortiment gebruikte plantaardige olie wordt gewonnen uit de plant brassica napus oleifera, oftewel koolzaad.

Bereiding

Koolzaadolie wordt beschouwd als één van de gezondste plantaardige oliesoorten überhaupt en bevat in totaal zelfs meer enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren dan olijfolie.

N.B.: De hieromtrent weergegeven tabel is niet overgenomen.

Kip met fetavulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de gebakken groenten:

1 kilo aardappelen in partjes
4 middelgrote uien (± 500 gram) in partjes
1/2 theelepel zout
versgemalen peper
5 dl groentebouillon

Voor de kip:

1 verse kip (± 1400 gram)
1/4 theelepel zout

Voor de fetavulling:

200 gram AH Deense fetakaasblokjes
6 eetlepels versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 theelepel fijngeraspte citroenschil
1 theelepel gedroogde rozemarijn
versgemalen peper

Bereiding

Gebakken groenten:

Leg de ui en de aardappelen in braadslee van ± 30 x 38 centimeter. Bestrooi met zout en peper en giet de bouillon erbij. Bak de groenten ± 15 minuten in het onderste deel van de oven.

Kip:

Maak de kip schoon en verwijder het stuitje. Was de kip en dep hem van binnen en van buiten zorgvuldig droog. Maak de halsopening met houten prikkers dicht.

Fetavulling:

Maak een vulling van de ingrediënten en vul de kip ermee.

Kip, vervolg:

Maak de kip met houten prikkers dicht en bind de poten samen. Leg de kip op een braadrooster en strooi er zout over. Braad de kip in het midden van de oven boven de groenten in ± 70 minuten goudbruin en gaar. Spatel de groenten tijdens het braden af en toe door elkaar. Neem de kip uit de oven en houd hem warm. Als de aardappelen nog niet goudbruin en gaar zijn, verhoog dan de oventemperatuur tot ± 250°C of gasovenstand 6. Zet de braadslee ± 10 minuten in het midden van de oven tot de aardappelen gaar zijn. Snijd de kip in stukken en serveer deze samen met de gebakken groenten. Geef de fetavulling er apart bij.

Braadtijd: ± 1 uur en 25 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Komkommersalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer in kleine blokjes
4 deciliter yoghurt naturel
1/2-1 teentje knoflook, uitgeperst
1/2-1 theelepel grof zout
versgemalen peper

Bereiding

Breng de yoghurt op smaak met knoflook, zout en peper. Schep er de blokjes komkommer door en zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Komkommersalade met feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de dressing:

- 1 eetlepel azijn (bijvoorbeeld dragonazijn)
- versgemalen peper
- 3 eetlepels olie (bijvoorbeeld druivenpitolie)

Voor de salade:

- 200 gram AH Deense fetakaasblokjes
- 1 komkommer (± 300 gram) in reepjes
- 1 niet te scherpe ui (± 50 gram), fijngesnipperd
- 3 eetlepels fijngehakte dille

Bereiding

Dressing:

Klop de peper door de azijn en klop de olie scheutje voor scheutje door het mengsel.

Salade:

Verdeel de komkommer, de ui en de dille over een platte schaal en meng de feta erdoor. Besprenkel de salade vlak voor het serveren met de dressing.

Tip: Als de komkommer zeer sappig is, kunt u de zaadjes eruit halen. U kunt de komkommer ook schillen.

Serveertip: Serveer met lamskoteletten en brood.

Kruidig soep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

25 gram boter of margarine
2 middelgrote uien (± 300 gram), gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 gram mater rundergehakt
1 liter runderbouillon
1 blikje tomatenpuree (± 75 gram)
1 eetlepel mild paprikapoeder
versgemalen peper
75 gram kleine pasta (bijvoorbeeld elleboogjes, farfalle of fusilli)
100 gram Apetina-feta
2 eetlepels water
1 eetlepel bloem
Voor de garnering:
70 gram Apetina-feta
2 theelepels water
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie

Bereiding

Smelt de boter in een pan, maar laat de boter niet kleuren. Fruit de ui en de knoflook hierin ± 5 minuten. Voeg het rundergehakt toe en fruit het mee tot het rul en grijs is. Voeg de bouillon, de tomatenpuree en de kruiden toe en laat de soep, met het deksel op de pan, ± 2 minuten zachtjes koken. Voeg de pasta toe en laat deze ± 5 minuten mee koken. Roer de feta los met het water dat u scheutje voor scheutje toevoegt en meng de bloem erdoor, zodat een samenhangend geheel ontstaat. Roer het mengsel door de soep en laat deze nog 2 minuten koken. Breng op smaak.

Garnering:

Roer de feta los met het water dat u scheutje voor scheutje toevoegt en roer de peterselie erdoor.

Serveren:

Schep de soep in voorverwarmde diepe borden en verdeel de fetagarnering erover. Lekker met brood erbij.

Tip: De kooktijd van de soep is mede afhankelijk van de kooktijd van de pasta (zie de verpakking).

Kruidige borrelhapjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 gram Apetina met kruiden in blokjes gesneden
kerstomaatjes
zwarte olijven
groene olijven
rettich in plakjes
venkel in reepjes
komkommer in plakjes
basilicumblaadjes
bieslook

Bereiding

Schik de blokjes feta en de groenten op een mooie snijplank en garneer met de bieslook en de basilicumblaadjes. Een verrassend lekker en gezond borrelhapje.

Serveer met cocktailprikkers.

Olijven en olijfolie

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Olijven nemen in de Griekse keuken en de Griekse cultuur een unieke plaats in. De olijfboom, *olea europea*, wordt geteeld om zijn vruchten en de daaruit gewonnen olie. Het is één van de belangrijkste cultuurgewassen in de landen rond de Middellandse Zee.

Olijven en olijfolie lagen in lang vervlogen tijden ten grondslag aan de welvarendheid van nu verdwenen beschavingen.

Het Middellandse-Zeegebied is met zijn warme, droge zomers en zachte, vochtige winters de ideale biotoop voor deze boom die wel 1500 jaar oud kan worden. Omdat de olijfboom hoger dan 600 meter boven de zeespiegel echter niet goed gedijt en niet kan overleven in gebieden met een gemiddelde januaritemperatuur onder drie graden Celsius, worden olijven in de regel alleen in de kuststreken geteeld.

Bereiding

Aangenomen wordt dat de olijfboom afkomstig is uit Klein-Azië, maar reeds zeer vroeg in heel het Middellandse-Zeegebied werd aangebouwd. Volgens de Griekse mythologie was de olijfboom een geschenk van de Griekse godin Pallas Athene aan de stad die om die reden naar haar werd vernoemd.

De bomen bloeien in mei/juni met trosjes witte bloemen met vier kroonbladeren.

Het werk in de olijfgaarden ligt hoofdzakelijk in het koele jaargetijde en begint - heel handig - eind september als het merendeel van de toeristen het gebied begint te verlaten. Verdorde en zieke takken worden verwijderd en de aarde onder de bomen wordt van onkruid gezuiverd om het verzamelen van de olijven in grote netten te vergemakkelijken.

De fijnste kwaliteit olijfolie wordt verkregen door koud persen van de eerste groene olijven. Het is de olijfolie die in het Frans 'extra vierge' en in het Italiaans 'extra vergine' wordt genoemd.

Olijfolie speelt in de Griekse kookkunst al duizenden jaren lang een belangrijke rol. Ook de olijf zelf is uit de Griekse en mediterrane eetcultuur niet weg te denken. Eén van de befaamde tafelolijven is de mahoniekleurige, spits toelopende Kalamata olijf, volgens sommige kenners de beste tafelolijf ter wereld. Het is een zwarte, dus rijp geplukte olijf.

In feta in kruidige olie met olijven kunt u zowel van de befaamde Kalamata olijven als van groene olijven, gevuld met piment genieten.

Productiemethoden

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Voor de productie van feta zijn drie bereidingswijzen ontwikkeld waarbij steeds wordt uitgegaan van gepasteuriseerde melk.

Traditionele feta wordt als volgt bereid.

Nadat de melk in een kaasbak is gegoten, worden melkzuurbacteriën (= zuursel) en stremsel toegevoegd. Voor de bereiding van één kilo feta is ongeveer acht kilo melk nodig. Zodra de melk begint te stremmen, wordt de wrongen (= de gestolde melkmasa) in kleine stukjes gesneden waardoor de wei (= het vocht) gemakkelijker kan weglopen. De wrongel wordt geroerd en vervolgens in rechthoekige of ronde kaasvormen gedaan. Vervolgens wordt de kaas in een zoutoplossing gelegd. In sommige gevallen wordt de feta rechtstreeks in de verpakking gelegd en met pekels overgoten. Traditionele feta heeft een stevig, kruimelig zuivel met kleine gaatjes.

Dodoni-feta (= Griekse feta, gemaakt van schapen- en geitenmelk), Apetina-feta in kruidige olie, AH Deense fetakaasblokjes, Gazi-feta, Apetina-feta en Apetina met kruiden zijn alle volgens dit procédé bereid.

Bereiding

Ultrafiltratie-feta (uf-feta) is feta waarbij de melk eerst door een fijnfilter wordt geleid om de wei van de wrongel te scheiden. Hierna wordt aan de vloeibare wrongel zuursel toegevoegd. De kaasmasa blijft in de melktank staan om te verzuren. Vervolgens wordt stremsel toegevoegd en onmiddellijk daarna wordt de kaasmasa direct in de verpakking getapt. De kaas blijft nu gedurende 24 uur in de verpakking staan om te stremmen.

Vervolgens wordt pekels toegevoegd, waarna de verpakking wordt gesloten. Deze feta heeft een gelijkmatig, lichtromig zuivel zonder gaatjes. Apetina-feta en feta in kruidige olie met olijven (beide bedieningsafdeling) zijn volgens dit procédé bereid.

Salade van feta en rode ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram Apetina-feta (bedieningsafdeling)

1 rode ui (± 50 gram), fijngehakt

2 eetlepels waterkers, grofgeknipt

1/2 theelepel gedroogde oregano

versgemalen peper

Bereiding

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter. Roer de ui en de kruiden door elkaar.

Leg de feta en het uimengsel om en om in een serveerschaal, eindig met het uimengsel.

Serveertip: Serveer met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

Tip: Smaakt ook heel lekker met een biefstuk of karbonade erbij.

Snack met feta en mango

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de salade:

1/2 little gem sla in dunne reepjes

1 rijpe mango in dunne plakken

150 gram gepelde roze garnalen

125 gram AH Deense fetakaasblokjes

Voor de dressing:

1 1/2 deciliter zure room

1 1/2 theelepel citroensap

zout, versgemalen peper

Bereiding

Salade:

Verdeel de sla over vier bordjes. Leg de mango, de garnalen en de fetablokjes zo fraai mogelijk op de sla.

Dressing:

Breng de zure room op smaak met het citroensap, peper en zout. Geef de dressing er apart bij.

Serveertip: Serveer met bruinbrood.

Souffleertjes met feta en koriander

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tussendoortje	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

(8 stuks)

4 eetlepels bloem

2 deciliter melk

25 gram boter of margarine

4 eidooiers

200 gram AH Deense fetakaasblokjes, verkruimeld

100 gram bosuitjes in smalle ringen

1 1/2 gehakte verse koriander

versgemalen peper

4 stijfgeklopte eiwitten

Voor de garnering:

verse korianderblaadjes

Bereiding

Roer de bloem en 4 eetlepels melk in een pan met dikke bodem door elkaar. Voeg de rest van de melk en de boter toe. Breng het mengsel al roerend aan de kook en laat het \pm 1 minuut koken. Doe het deeg over in een kom en laat het iets afkoelen. Klop de dooiers één voor één door het deeg en klop de massa na elke toevoeging grondig door. Spatel de feta, de bosuitjes en de koriander door het deeg en voeg de peper toe. Spatel het eiwitschuim voorzichtig door het deeg. Schep het soufflédeeg in acht beboterde soufflévormpjes van \pm 1 1/2 inhoud en laat de souffleertjes in het onderste deel van de oven rijzen en mooi goudbruin worden. Garneer met korianderblaadjes en serveer direct.

Tip: U kunt het soufflédeeg ook bakken in een grote ronde vorm van \pm 7 centimeter hoog, diameter 18 centimeter. Laat de soufflé dan in \pm 55 minuten rijzen en mooi goudbruin worden.

Baktijd: \pm 45 minuten bij 175°C of gasovenstand 3

Spinazielasagne met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-6 Stuks.

600 gram diepvriesspinazie, ontdooid

Voor de tomatensaus:

25 gram boter of margarine

2 uien (± 200 gram), gesnipperd

2 teentjes knoflook, uitgeperst

3 blikjes tomaatblokjes á 400 gram

1 1/2 deciliter water

1 theelepel gedroogde oregano

1 theelepel zout

versgemalen peper

10 voorgekookte lasagnevellen (± 175 gram)

200 gram AH Deense fetakaasblokjes

50 gram Finello pizzakaas

Bereiding

Laat de ontdooide spinazie in een vergiet uitlekken.

Tomatensaus:

Smelt de boter in een pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de tomaten met het sap, het water, de oregano, het zout en de peper toe. Breng het mengsel aan de kook en laat de saus op laag vuur zonder deksel ± 15 minuten koken. Verdeel de tomatensaus in drie porties en de overige ingrediënten in twee.

Leg de tomatensaus, de lasagnevellen, de feta en de spinazie om en om in een ingevette ovenschaal van ± 22 x 30 centimeter. Herhaal dit in deze volgorde en eindig met tomatensaus. Bestrooi de lasagne met de pizzakaas en bak hem in het midden van de oven gaar. Laat de lasagne voor het serveren afgedekt ± 10 minuten staan.

Serveertip: Serveer met stokbrood.

Baktijd: ± 35 minuten bij 200°C of gasovenstand 4

Spinazietaart met kaas

Menugang	Hartige Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes bladerdeeg (± 375 gram)
3 eetlepels water
1/4 theelepel zout
450 gram diepvriesspinazie of hele blaadjes
25 gram boter of margarine
1 kleine ui (± 50 gram), fijngehakt
150 gram Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt
3 eetlepels versgehakte peterselie
1/4 theelepel geraspte nootmuskaat
versgemalen peper
4 losgeklopte eieren

Bereiding

Laat het bladerdeeg, indien diepvries, ontdooien. Doe het water, het zout en de spinazie in een pan en laat de spinazie op zacht vuur ontdooien. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het water eruit. Verhit de boter in een pan en fruit de ui hierin ± 5 minuten. Voeg de spinazie, fetablokjes, peterselie, nootmuskaat en peper toe. Neem de pan van het vuur en voeg de eieren toe. Houd wat ei apart voor het bestrijken van het deeg. Verdeel het bladerdeeg in twee porties. Rol de ene portie op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoek van ± 25 x 40 centimeter. Bekleed de bodem en de zijkanten van een ovenschaal van ± 16 x 30 centimeter met het deeg. Verdeel de spinazievulling over het deeg. Rol de rest van het bladerdeeg uit tot een deksel voor de ovenschaal en leg dit op de spinazievulling. Verdeel het bladerdeegdeksel met een mes in 12 stukken: snijd eenmaal overlangs en vijfmaal overdwars. Bestrijk het deksel met losgeklopt ei en bak de spinazietaart in het midden van de oven gaar. Serveer de taart lauwwarm.

Baktijd: ± 40 minuten bij 175°C of gasovenstand 3

Tips

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

- Om de AH Deense fetakaasblokjes desgewenst minder zout te maken, kunt u de blokjes een paar uur voor het gebruik uit de pekels halen en in koud water leggen, dat u zo nu en dan ververs.

Bereiding

- Overgebleven feta kan als onderdeel van een ander gerecht worden gebruikt, bijvoorbeeld als vulling van een omelet.

- De olie van de Apetina-feta in kruidige olie is niet alleen een prachtige basis voor dressings, vinaigrettes en marinades, maar ook uitstekend geschikt om in te bakken.

Verkrumelde feta met tuinkruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn-Feta Encyclopedie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram Apetina-feta
2 eetlepels verse fijngeknipte bieslook
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie
1/2 theelepel gedroogd basilicum
versgemalen peper

Bereiding

Prak de feta met een vork fijn en meng de tuinkruiden erdoor. Breng op smaak met peper. Strooi dit over een tomatensalade met zwarte olijven en serveer als voorgerecht.

Tip: Smaakt ook heerlijk met een biefstuk erbij.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

