




Kaasrolletjes op groenten



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 250 g haloumikaas
- 8 plakken ontbijtspek
- 1 kleine aubergine
- 1 kleine courgette
- 1/4 gele paprika
- 1/2 rode ui
- 100 g kers tomaatjes
- 2 el olijfolie
- 2 tl fijngehakte tijm
- 1 tl balsamico
- zout, zwarte peper
- gladde peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 370 kcal, 1555 kJ
- 30 g vet
- 21 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Haloumi wordt houdbaar gemaakt door het in te leggen en wordt net als feta tot de pekelkazen gerekend. Deze kaas is bij Turkse winkels of kaasspeciaalzaken te krijgen.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kaasrolletjes op groenten

Bereiding

- 1 Snijd de haloumi in 16 stukken van gelijke grootte. 'Rek' het spek (zie de kooktip) en halveer de plakken in de lengte. Wikkel elk stuk haloumi in een reep spek. Snijd de aubergine en de courgette in plakken en snijd de paprika in stukjes. Pel de ui en snijd grof. Halveer de tomaatjes.
- 2 Verhit 1 el olie in de pan en bak daarin de kaasrolletjes va. 5 min. tot het spek knapperig is. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Verhit de rest van de olie en bak erna ca. 4 min. de aubergine, courgette, paprika en ui. Voeg de tomaatjes en tijm toe en bak het mengsel nog ca. 2 min.
- 3 Breng de groenten op smaak met azijn, zout en peper. Verdeel het mengsel over 4 voorverwarmde borden en leg er de kaasrolletjes op. Garneer ze met peterselieblaadjes en serveer direct, bijvoorbeeld met wil stobbrood.

Kooktips

Het 'rekken' in stap 1 houdt in dat u met de vingertoppen de plakken spek iets uit elkaar trekt, waardoor ze langer en dunner worden.

Serveren

Server dit bij dit bijzondere voorgerecht een lichte rode wijn of een glas goed gekoelde Prosecco of sekt.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten