

Functionele beschrijving

Griekse Bowl

Disclaimer:

Copyright © DM Compusoft

Dit document bevat bedrijfsvertrouwelijke gegevens van DM Compusoft. De informatie wordt alleen verstrekt om uw organisatie in staat te stellen de producten en diensten van DM Compusoft in detail te evalueren.

Inhoudsopgave

Griekse Bowl 3

Ingrediënten 3

Bereiding 3

grieks, salade

Griekse Bowl



Ingrediënten

Aantal personen: 4

Tijd: 15 minuten

Voor de tzatziki:

- 500 gr FAGE Total 5%
- 2 tenen knoflook
- halve komkommer
- 0,5 tl dille
- 0,5 tl oregano
- scheutje citroensap
- scheutje olijfolie
- snufje peper

Voor de salade:

- 2 komkommers
- 4 tomaten
- 1 kleine rode ui
- 200 gr feta
- 4 (volkoren)pitabroodjes
- scheut olijfolie
- 1 tl oregano
- eventueel olijven

Bereiding

We beginnen met het maken van de Griekse tzatziki. Tzatziki is een frisse yoghurtsaus met knoflook en kruiden en kun je serveren als dip met een stokbroodje erbij, als bijgerecht (bijvoorbeeld met aardappeltjes, gehaktbal en een salade), bij de barbecue en natuurlijk bij deze Griekse bowl.

Schil de komkommer en rasp de komkommer vervolgens met een rasp. Laat de geraspte komkommer even goed uitlekken in een zeef. Druk de geraspte komkommer even aan met een houten lepel zodat er nog wat meer vocht verdwijnt. Doe de FAGE Total 5% in een kom en voeg 2 uitgeperste tenen knoflook toe. Daarna voeg je een scheutje olijfolie, scheutje citroensap en de kruiden toe. Meng alles door elkaar en voeg als laatste de uitgelekte komkommer toe. Zet de tzatziki in de koelkast zodat de smaken lekker kunnen intrekken. Je kunt de tzatziki prima al een dag of een paar uur van te voren maken.

Bak ondertussen de pitabroodjes af volgens de instructies op het pak.

Voor de salade snijd je de komkommer in plakjes, de tomaten in partjes en de feta in blokjes. Snijd de rode ui in halve ringen. Doe de komkommer, feta, tomaat en rode ui in een kom. Voeg de olijfolie en de oregano toe en meng alles door elkaar. Snijd de gebakken pitabroodjes in vier stukken. Serveer lekker wat salade met tzatziki en een broodje bij elkaar op een bord.