



# Quinoa met gemarineerde feta

met gepofte cherrytomaten en courgette



Courgette \*



Knoflookteen



Quinoa



Rode cherrytomaten \*



Feta \*



Vers basilicum \*

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Wist je dat quinoa officieel geen graansoort is, maar behoort tot de zadenfamilie? Het is een bron van eiwitten en goede vetten en daarmee niet alleen lekker, maar ook heel voedzaam. Oorspronkelijk komen deze zaden uit Zuid-Amerika, maar tegenwoordig wordt quinoa ook in Europa verbouwd.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, pan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **quinoa met gemarineerde feta**.



### 1 COURGETTE ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Kook per persoon 400 ml water. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm dik. Meng de **courgette** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 20 – 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is.



### 4 FETA MARINEREN

Snijd ondertussen een derde deel van de **feta** af, verkruiemel en zet apart. Snijd de blaadjes **basilicum** zeer fijn en meng in een kom met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper. Wentel er voorzichtig het nog hele deel van de **feta** doorheen en laat de **feta** marinieren tot gebruik in stap 6.



### 2 QUINOA KOKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **quinoa** toe, roer goed door en bak nog 1 minuut. Schenk het kokende water in de pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook, zet het vuur middellaag en kook, afgedekt, in 20 – 25 minuten gaar, tot de **quinoa** een dikke pap vormt.



### 5 QUINOA MENGEN

Meng het verkruiemelde deel van de **feta**, het grootste deel van de **cherrytomaten** en de **courgette** door de **quinoa**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



### 3 CHERRYTOMATEN POFFEN

Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en meng in een ovenschaal met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet bij de **courgette** in de oven en bak 15 minuten mee, of tot de **tomaten** gaar zijn.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **quinoa** over diepe borden. Leg de overige **cherrytomaten** en **courgette** erop. Breek de **gemarineerde feta** in grove stukken en verdeel over de borden.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	505
Rode cherrytomaten (g) *	250	375	500	625	875	1000
Feta (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3856 / 922	659 / 158
Vet totaal (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,5
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	19,4	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,4	0,8

#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

\***WEETJE:** Quinoa bevat een grote hoeveelheid foliumzuur (vitamine B11): met dit recept krijg je meer dan 50% van de dagelijkse aanbeveling binnen! Deze vitamine is belangrijk voor een goed energieniveau.

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



\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente per persoon bevat?

WEEK 18 | 2019

