



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Juist vanwege de koriander kiezen we voor een witte wijn die tropisch aanvoelt. Zelfs een pittig gerecht is voor deze wijn geen probleem!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Quinoa met ovingroenten, amandelen, labne en koriander

De groenten zorgen voor een mooi kleurengeheel

Een recept met veel groenten. Heerlijk kruidig door de kaneel en koriander. Deze week maak je dit quinoa recept met ovingroenten. Super gemakkelijk door de al voorgesneden pompoen die je samen met de paprika en rode ui in de oven bakt.



35-40 min



veel handelingen



eet aan het begin



vegetarisch



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Pompoen



Verse koriander



Labne



Rode ui



Rode paprika



Gele paprika



Amandelen



Sinaasappel



Quinoa



Kaneel



Gemalen koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Pompoen (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Amandelen (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Sinaasappel	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Quinoa (g)	85	170	250	334	420	500
Kaneel (tl)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gemalen koriander (tl)	1	2	3	4	5	6
Labne (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** (andere) noten en **23)** selderij.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, grote kom of saladekom

Voedingswaarden 736 kcal | 22 g eiwit | 73 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de rode ui in halve ringen en snijd de paprika's grof.



2 Meng de rode ui, paprika's en pompoenblokjes met de olijfolie en peper en zout naar smaak op een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.



3 Hak ondertussen de amandelen grof. Was de sinaasappel grondig. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp en pers het sap uit. Snijd de koriander klein.

4 Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de amandelen, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Zet de pan met deksel terug op laag vuur, voeg de quinoa, kaneel, gemalen koriander en ½ tl sinaasappelsap per persoon toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de quinoa, afgedekt, 12 - 15 minuten. Voeg eventueel extra water toe. Giet daarna af en roer de quinoa met een vork los. Laat zonder deksel uitstomen.

6 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, 2 el sinaasappelsap per persoon en peper en zout naar smaak. Meng de quinoa met de groenten uit de oven, de helft van de koriander in een grote kom of saladekom en breng op smaak met peper en zout en de dressing.



7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de labne en overige koriander.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan ½ el olijfolie per persoon voor de dressing, er zit immers al olijfolie over de groenten. Ook kun je ervoor kiezen om 60 g quinoa per persoon te gebruiken in plaats van 85 g.