



QUINOA MET OVENGROENTEN

Met amandelen, yoghurt en verse koriander



CABRIZ BRANCO

Cabriz branco is een volle, ronde wijn die goed aansluit bij de veelheid aan smaken in dit gerecht. Zelfs de koriander is geen probleem!



Magere yoghurt ✱



Verse koriander ✱



Pompoenblokjes ✱



Rode paprika



Gele paprika



Amandelen



Sinaasappel



Quinoa



Kaneel



Gemalen koriander



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **3** dagen



Glutenvrij

Dit is een recept met superveel groenten, zoals pompoen en paprika. De pompoen is al voorgesneden en bak je samen met de paprika in de oven. De quinoa kruid je met kaneel, gemalen koriander en sinaasappelrasp. De sinaasappel zorgt voor een frisse smaak in het gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **quinoa met ovingroenten**.



1 GROENTEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd ondertussen de **paprika's** grof. Meng de **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, of totdat ze goudbruin kleuren.



2 SNIJDEN

Hak ondertussen de **amandelen** grof. Was de **sinaasappel** grondig. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp en pers de **sinaasappel** uit. Snijd de **verse koriander** fijn.



TIP

Heb je weinig tijd? Snijd de paprika's klein en bak ze samen met de pompoenblokjes en een beetje olijfolie in een koekenpan gedurende 10 - 15 minuten. De groenten mogen best een beetje knapperig blijven.



4 QUINOA KOKEN

Zet de pan met deksel terug op laag vuur, voeg de **quinoa**, **kaneel**, het grootste deel van de **gemalen koriander** en ½ tl **sinaasappelrasp** per persoon toe en bak al roerend 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** los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.



5 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de overige **gemalen koriander**, ¼ tl **sinaasappelrasp** per persoon en peper en zout naar smaak.



TIP

Let je niet op je calorie-inname, gebruik dan alle quinoa uit het zakje en pas de verhouding bouillon aan.



3 ROOSTEREN

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



6 SERVEREN

Meng de **quinoa** met de groenten uit de oven, de witte balsamicoazijn, 2 el **sinaasappelsap** per persoon en de helft van de **koriander** in een saladekom. Breng op smaak met peper, zout en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **yoghurtsaus** en overige **koriander**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes (g) 19) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Amandelen (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Sinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Quinoa (g)	50	100	150	200	250	300
Kaneel (tl)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Gemalen koriander (tl)	1	2	3	4	5	6
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2121 / 507	345 / 83
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	15,6	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,2	0

ALLERGENEN

7) Melk / lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) andere noten 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

