

DINNERLY



Vegetarische tex-mexgroenten met quinoa en guacamole



30-40min



2 personen

Vandaag trekken we naar de zuidelijke Verenigde Staten, waar jaren geleden de Mexicaanse en Amerikaanse keukens met elkaar versmolten tot de bekende tex-mexcuisine van vandaag de dag. We roosteren een hele hoop groenten met smakelijke tex-mexkruiden in de oven en serveren het sappige, knapperige resultaat op zachte quinoa. En natuurlijk mogen guacamole en limoen niet ontbreken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 150g quinoa
- 1 bakje guacamole
- 1 limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 696kcal, vet 39.5g, koolhydraten 66.2g, eiwit 18.3g



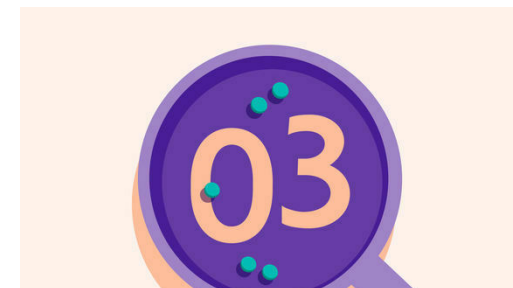
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en snij de bovenste centimeters van de **stronk** in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snij in partjes van ca. 1,5cm breed. Hussel alle **broccoli**, de **ui** en de **tomaatjes** om met 2-3el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en wat peper en zout.



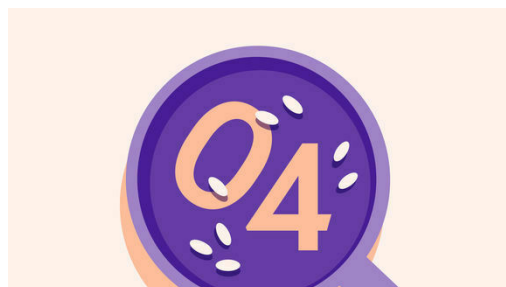
2. Groenten roosteren

Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en rooster 17-22min in de oven, tot de **broccoli** knapperig is en de **tomaatjes** zacht zijn. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de knoflook ca. 2min tot ie goudbruin maar niet aangebakken is.



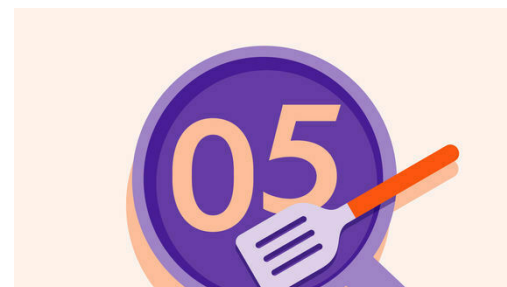
3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Roer de **quinoa** door de kookpan. Schenk dan 350ml water en een snuf zout erbij en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **quinoa** gaar is en het water opgezogen heeft. Haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Guacamole en limoen

Roer de **rest van de kruidenmix** door de **guacamole**. Rasp de **limoen** en snij 1 **helft** in partjes – zie ook **stap 6**! (De **andere helft** kun je in een ander recept gebruiken.)



5. Afmaken en serveren

Kruid de **quinoa** met een snuf peper en zout. Verdeel de **quinoa** en **geroosterde groenten** over de borden en bestrooi met ½tl **limoenrasp** (of meer naar smaak). Garneer met een **lepel guacamole** en serveer met de **limoenpartjes**.



6. Limoenquinoa

Wil je de limoensmaak graag helemaal door je gerecht mengen? Pers de halve limoen dan uit en roer het sap voor de serveren door de quinoa!