

DINNERLY



Kleurrijke ovengroenten met tahinyoghurt op quinoa en broccoli



ca. 30min



2 personen

Quinoa wordt al duizenden jaren verbouwd in de Andes en het begon een paar jaar geleden ook bij ons aan een opmars als "superfood". Het zal vast gezond zijn – waar het ons om gaat is dat het zo lekker is! Vooral op knapperige geroosterde groenten, zoals we vandaag serveren. We maken er ook een fijne yoghurt dip met tahin bij. Kneepje citroensap erover en klaar zijn we!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 gele wortel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25g tahin ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- 1el honing
- balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- 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

melk (7), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 31.1g, koolhydraten 70.5g, eiwit 25.5g



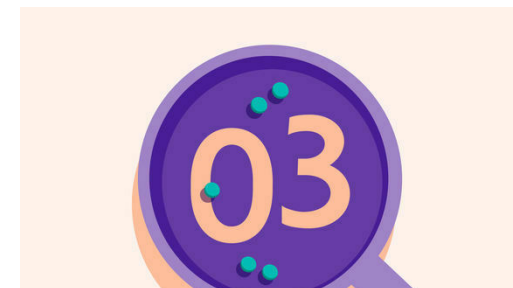
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in plakjes van ca. 0,5cm dik. Schil of schrob de **wortel** en snij ook in plakjes van ca. 0,5cm dik. Pel en snij de **ui** in dunne partjes. Rasp de **citroenschil** en snij de **citroen** in de lengte in vieren. Pel en snij 1 kleine teen knoflook heel fijn.



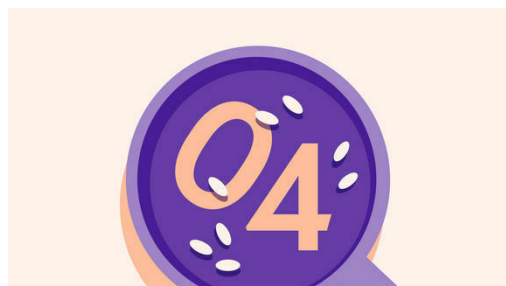
2. Groente bakken

Leg de **wortel**, **ui** en **citroen** op een bakplaat met bakpapier. Meng met 1el olijfolie en een ½tl zout en bak ca. 5min in de oven. Roer 1el honing en 1el balsamicoazijn door elkaar. Hussel na 5min de **groente** goed door elkaar en bedruppel met het honing-balsamicomengsel. Bak nog eens ca. 15min in de oven.



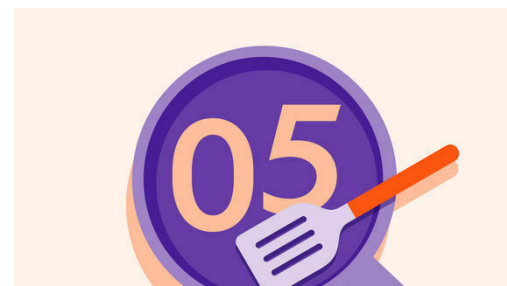
3. Quinoa koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. **Tip:** breng de **quinoa** evt. op smaak met 1tl **citroenrasp**.



4. Broccoli koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Voeg **alle broccoli** toe als het water kookt en kook 6-8min tot de **broccoli** gaar maar nog wel knapperig is. Giet af, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij. Roer vlak voor het serveren 1el olijfolie en wat peper en zout door de pan.



5. Tahinyoghurt maken

Haal de **citroenpartjes** uit de oven en knijp uit (pas op, heet!). Meng de **yoghurt** met 1-2el **citroensap**, de **tahin**, de knoflook en een snuf peper en zout. Voeg evt. 2-3el water toe. Verdeel de **quinoa**, **broccoli** en **geroosterde groente** over de borden. Garneer met de **citroenrasp** en de **tahinyoghurt**.



6. That's nuts!

Kleurrijk, gezond, heel erg lekker – dat hebben we toch maar mooi voor elkaar. Als je nog wat meer crunch wil toevoegen, kun je een handje pistachenoten of walnoten grof hakken en over de borden strooien. Ook fijn!