



Arabische groenteschotel

met quinoa en yoghurt dip met feta



ca. 30min



2 personen

Als je nog nooit ingemaakte venkel hebt gegeten dan is dit je kans! Erbij geroosterde paprika, malse zoete aardappel, nootachtige quinoa en een frisse yoghurt dip met feta. Een fijne dressing van granaatappel en verse munt zorgen voor een bijzondere smaakervaring. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 zakje ras el hanout
- 1 venkel
- 1 zakje granaatappelextract
- 10g verse munt
- 1 paprika
- 100g feta ¹
- 1 kuipje yoghurt ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

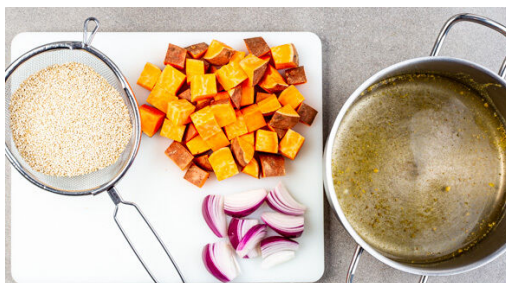
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

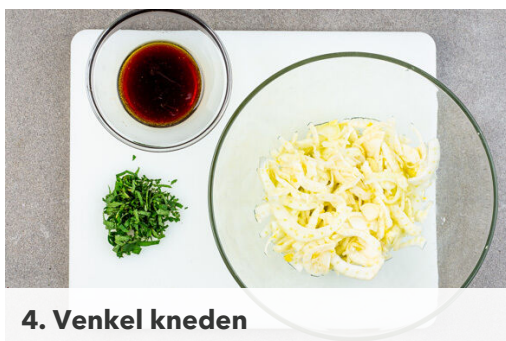
Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 43.4g, koolhydraten 85.7g, eiwit 25.8g



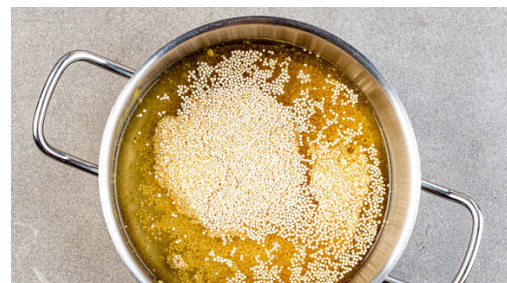
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Breng 400ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in 4 partjes.



4. Venkel kneden

Meng de **venkelreepjes** met 1el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout. Kneed de **venkel** dan stevig met je handen zodat het zacht wordt. Zet opzij en laat intrekken. Meng het **granaatappelextract** met 1el olijfolie en 1el azijn. Pluk de **helft van de muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Gebruik de **rest van de munt** voor een ander recept of maak een muntthee.



2. Quinoa koken

Voeg de **quinoa** toe aan de kokende **bouillon**, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 18-20min beetgaar. Neem de pan van het vuur en houd warm tot het serveren.



5. Paprika & ui bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Leg na ca. 10min baktijd de **paprika** en de **uipartjes** op de bakplaat en meng met 1el olijfolie, de **rest van de kruidenmix**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Bak 10-12min mee, tot de **groente** gaar is.



3. Zoete aardappel bakken

Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 10min in de oven. Snijd de **venkel** doormidden, verwijder de harde stronk en stelen. Bewaar evt. aanwezig **venkelloof**. Snijd de **venkel** in hele dunne reepjes.



6. Crème pureren

Doe de **feta**, de **yoghurt**, 1tl honing en 1tl olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Proef en breng de **crème** op smaak met peper en zout en verdeel over borden. Serveer de **quinoa**, de **ovengroente** en de **venkel** erbovenop. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **munt** en evt. bewaard **venkelloof**.