



Quinoabowl met groenteceviche

met guacamole en mandarijn



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een smaakexcursie naar Zuid-Amerika op het programma: een kleurrijke bowl met heerlijke quinoa, gebakken bloemkool, zoete mandarijn en knapperige radijsjes. Een frisse dressing van limoen en sinaasappel, een vleugje hete pepers en romige guacamole maken de reis compleet!

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 verse chilipeper
- 1 limoen
- 1 sinaasappel
- 10g verse koriander
- 2 mandarijnen
- 1 bosje radijsjes
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 701kcal, vet 28.8g, koolhydraten 90.3g, eiwit 21.4g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C. Breng 450ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **quinoa**. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



2. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** in een fijne zeef. Voeg toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook de **quinoa** in ca. 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



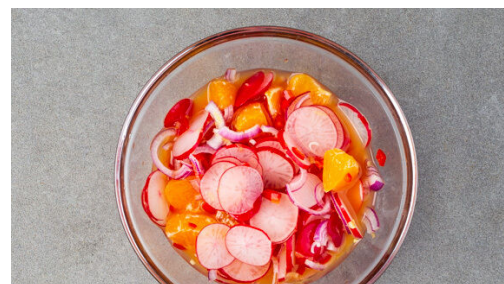
3. Bloemkool roosteren

Hussel de **bloemkool** om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster ca. 10-12min in het midden van de oven tot de **bloemkool** goed bruin en knapperig is. Schep halverwege om.



4. Dressing maken

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Halveer de **chilipeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn. Pers de **limoen** en de **sinaasappel** uit. Maak een **dressing** van het **citrussap**, de **uien**, de **chilipeper** en een snuf zout. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



5. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **mandarijnen** en snijd de partjes door de helft. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en meng ze met de **mandarijn** en de **dressing**.



6. Salade afmaken

Schep de quinoa door de **salade** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **salade** met de **bloemkool** en de **guacamole**. Bestrooi met de **koriander**.