

DINNERLY



Quinoa met gebakken champignons met worteldressing en guacamole



ca. 25min



2 personen

Bij Dinnerly praten graag honderduit over ingrediënten, technieken en smaken, maar soms moet je gewoon naar de foto kijken en zeggen: "Ja, dat alstublieft." En het plaatje van dit gerecht zegt inderdaad genoeg. Prachtig gekleurde quinoa, paarse wortel, opgebakken champignons, knapperige pompoenpitten en heerlijke zachte guacamole. Dat alstublieft, en morgen nog een keer!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 paarse wortels
- 150g quinoa
- 250g champignons
- 50g zonnebloempitten
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- middelgrote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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 856kcal, vet 56.3g, koolhydraten 68.5g, eiwit 20.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Rasp **2/3 van 1 wortel** grof en snij de **rest van de wortels** in dunne plakjes. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Dressing maken

Pak een staafmixer en hoge beker en maak een gladde **dressing** van de **geraspte wortel**, 2el olijfolie, 2el (witte) azijn en 2tl suiker.



3. Quinoa koken

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** 2min. Voeg dan de **gesneden wortel** toe en kook nog eens 8-10min. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. Schrob evt. de **champignons** en snij ze doormidden, de grotere in vieren.



4. Ingrediënten roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 2el olijfolie. Bak de **champignons** en knoflook 7-10min op hoog vuur. Verhit een kleine koekenpan met 1el olijfolie. Voeg de **zonnebloempitten** en een snuf zout toe en rooster 2-3min op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn. Zet het vuur uit en roer de **helft van het paprikapoeder** door de **zonnebloempitten**.



5. Afmaken en serveren

Bedruppel de **quinoa** met de **dressing**. Verdeel de **quinoa** en **champignons** over de borden en bestrooi met de **zonnebloempitten**. Serveer de **guacamole** erbij.



6. Meer van die pitten!

De geroosterde zonnebloempitten die we hier gemaakt hebben (met zout en gerookt paprikapoeder) zijn ook heerlijk in salades, burrito's of zachte taco's.