

DINNERLY



Gekruide wortels met broccoli en spekjes op geroosterde volkorenquinoa met citrussaus



30-40min



2 personen

Dit gerecht is niet helemaal vegetarisch, maar vandaag spelen de groenten wel de hoofdrol. We marinieren we wortel in een frisse kruidige marinade en bakken 'm vervolgens met de broccoli in de oven, zodat alles mooi goudbruin wordt. We serveren de groenten op volkoren quinoa met citroendip, en de zoutige spekjes doen het geweldig in de bijrol.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 citroen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 wortels
- 1 broccoli
- 1x spekreepjes
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 821kcal, vet 56.3g, koolhydraten 53.0g, eiwit 20.1g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Meng **3/4e van het citroensap** met de **helft van de kruidenmix**, de helft van de knoflook, 1el olijfolie, 1tl suiker en een flinke snuf zout.



2. Wortel roosteren

Schrob of schil de **wortels**, snij ze in de lengte doormidden en dan overdwars in stukken van 3-4cm lang. Verdeel ze over een helft van een bakplaat met bakpapier en meng ze met de **marinade** en wat peper en zout. Rooster de **wortel** ca. 7min in de voorverwarmde oven.



3. Broccoli toevoegen

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en leg ze na 7min baktijd naast de **wortel** op de bakplaat. Meng ze met 1el olijfolie en peper en zout, zet de plaat terug in de oven en bak de **groenten** in 16-18min goudbruin en gaar. Draai halverwege om.



4. Spek & quinoa roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op medium tot hoog vuur en bak de **spekjes** in 6-10min krokant. Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Voeg 1el olijfolie toe aan de pan met braadvet, voeg de **quinoa** en de **rest van de kruidenmix** toe en rooster in ca. 5min goudbruin.



5. Dip maken en serveren

Maak een **dip** van **1tl citroensap**, een **snuf citroenrasp**, 3el mayonaise, de rest van de knoflook, 1tl water en een snuf zout. Schep de **quinoa** en **groenten** op borden, garneer met de **spekjes** en druppel de **dip** erover.



6. Plaats maken!

De geroosterde groenten worden het lekkerst als ze genoeg plaats hebben in de oven. Als ze op de bakplaat tegen of op elkaar liggen kun je het beste een tweede bakplaat gebruiken.