



Creoolse 'dirty' quinoa met runderworst

en kidneybonen, paprika en peterselie



ca. 30min



2 personen

Nee, deze quinoa is niet vies, het is gebaseerd op een Creools rijstgerecht uit Louisiana, wat 'dirty rice' wordt genoemd. De witte rijst kleurt bruin, omdat je het bakt met stukjes vlees of kip. Wij hebben de rijst vervangen door quinoa en kruiden het geheel met onze cajun kruidenmix. Dirty rice wordt traditioneel getopt met platte peterselie, dus dat doen wij ook.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 3 rundersaucijsjes
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 blik kidneybonen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1059kcal, vet 42.2g, koolhydraten 111.0g, eiwit 54.0g



1. Quinoa koken

Breng in een kleine kookpan 450ml zout water aan de kook. Was de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef, voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **quinoa** afgedekt rusten.



4. Worst snijden

Snijd de **worstjes** in schuine plakken.



2. Ui snijden

Pel de **ui** en de **knoflook**. Snijd de **ui** in dunne, halve ringen en de **knoflook** in staafjes.



5. Worst en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur met 2el olijfolie. Braad de **worst** ca. 2min. Voeg de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **paprika** toe en bak 2-3min mee. Voeg dan de **cajunkruiden** en de **bonen met vloeistof** toe. Draai het vuur lager en laat 2-3min zachtjes sudderen.



3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



6. Quinoa toevoegen

Schep de **quinoa** door de **groenten** en proef of je nog zout, peper of azijn wil toevoegen. Hak de **peterselie** fijn. Serveer de **dirty quinoa** bestrooid met de **peterselie**.