



Winterse ovengroenten met gepocheerd ei

op volkorenquinoa met tahinsaus en sambal



ca. 30min



2 personen

De truc bij het pocheren van eieren is azijn in het kookwater, hierdoor stolt het eiwit sneller. Kook het water met wat azijn, voeg de eieren toe en voilà! Vandaag toppen ze ovengeroosterde pompoen en wortel, geserveerd op volkorenquinoa met verse kruiden en walnoten. De zoete tahinsaus en pittige yoghurt dip met sambal oelek maken het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 paarse wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 2 eieren ³
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa
- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 25ml tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- schuimspaan

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

Kooktip

Het eiwit moet stevig zijn, en de dooier nog vloeibaar.

Allergenen

eieren (3), melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 783kcal, vet 45.0g, koolhydraten 67.1g, eiwit 24.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **pompoen** doormidden, schep de zaden eruit en snijd 'em in dunne parten. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'em in de lengte in staafjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn.



4. Ei pocheren

Zet het vuur van het kokende water lager, tot het water niet meer borrelt. Breek **1 ei** en laat het in een kopje glijden. Roer het water met een lepel zodat er een kleine draaikolk ontstaat, laat het **ei** snel in de draaikolk glijden en pocheer in ca. 3min (**zie kooktip, links**). Herhaal dit proces, schep de **eieren** met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.



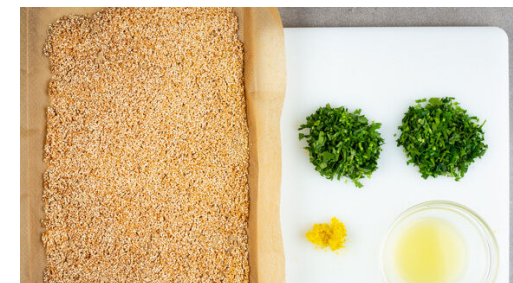
2. Groenten bakken

Leg de **pompoen**, de **wortel** en de **ui** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Bak ca. 20min in de oven. Hak de **walnoten** grof en leg ze in de laatste ca. 5min gaartijd bij de **groenten** op de bakplaat. Breng in een middelgrote kookpan voldoende water met 1el lichte azijn aan de kook voor de **eieren**.



5. Saus en dip maken

Meng de **tahin** met het **citroensap**, de **rest van de knoflook**, 1tl honing en 2-4el water. Breng op smaak met zout. Voeg evt. meer water toe. Meng de **yoghurt** met de **helft van de sambal oelek**, 1el olijfolie, 1tl lichte azijn en een flinke snuf zout en suiker. Breng op smaak met de **helft van de citroenrasp** en zout en peper.



3. Quinoa bakken

Meng de **quinoa** in een middelgrote ovenschaal met de **helft van de knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **quinoa** ca. 10min in de oven, tot de **quinoa** licht krokant is. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof.



6. Quinoa afmaken

Roer **2/3e van de verse kruiden** door de **quinoa** en breng op smaak met de **rest van de citroenrasp** en zout en peper. Verdeel de **quinoa**, de **wintergroenten**, de **walnoten** en de **eieren** over borden. Besprenkel met wat **tahinsaus** en de **sambaldip**, en bestrooi met de **rest van de kruiden**. Geef de **rest van de saus** en de **dip** erbij.