

DINNERLY



Geroosterde groenten met tahinyoghurt op quinoa en broccoli



ca. 30min



2 personen

Quinoa wordt al duizenden jaren verbouwd in de Andes en het begon een paar jaar geleden ook bij ons aan een opmars als "superfood." Het zal vast gezond zijn – waar het ons om gaat is dat het zo lekker is! Vooral op knapperige geroosterde groenten, zoals we vandaag serveren. We maken er ook een fijne yoghurt dip met tahin bij. Kneepje citroensap erover en klaar zijn we!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 2x broccoli
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 150g quinoa
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25g tahin ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 757kcal, vet 31.6g, koolhydraten 84.6g, eiwit 27.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortels** en snij ze in plakjes van ca. 0,5cm dik. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in plakjes van 0,5cm dik. Pel en snij de **rode ui** in brede partjes. Rasp de **citroenschil** en snij de **citroen** in vieren. Pel en snij 1 teen knoflook heel fijn.



2. Groenten bakken

Leg de **wortel**, **ui** en **citroen** op een bakplaat met bakpapier. Meng met 1-2el olijfolie en 1tl zout en bak ca. 5min in de oven. Roer 1el honing en 1el balsamicoazijn door elkaar. Hussel na 5min de **groenten** goed door elkaar en bedruip met het honing-balsamicomengsel. Bak nog eens ca. 15min in de oven.



3. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. 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** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. Breng de **quinoa** op smaak met een snuf peper en zout en evt. 1tl **citroenrasp**.



4. Broccoli koken

Breng in een tweede middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Voeg **alle broccoli** toe als het water kookt en kook 6-8min tot de **broccoli** gaar maar nog wel knapperig is. Giet goed af en zet afgedekt opzij. Roer vlak voor het serveren 1-2el olijfolie en wat peper en zout door de pan.



5. Tahinyoghurt maken

Haal 1 kwart **citroen** uit de oven en knijp 'm uit (pas op, heet!). Meng de **yoghurt** met 1-2el **citroensap**, de **tahin**, de helft (of meer) van de knoflook en een snuf peper en zout; voeg evt. 2-3el water toe. Verdeel de **quinoa**, **broccoli** en **geroosterde groenten** over de borden. Garneer met de **citroenrasp** en de **tahinyoghurt**.



6. That's nuts!

Kleurrijk, gezond, heel erg lekker – dat hebben we toch maar mooi voor elkaar. Als je nog wat meer crunch wil toevoegen, kun je een handje pistachenoten of walnoten grof hakken en over de borden strooien. Ook fijn!