

DINNERLY



Gevulde champignons met roomkaas en pikante quinoa met paprika



20-30min



2 personen

Heb je zin in een fijn vegetarisch gerecht dat vult én heel gelukkig maakt? We got you covered! Vandaag serveren we gevulde champignons met kruidige roomkaas en quinoa met courgette. De quinoa heb je zo gekookt en de paddenstoelen roosteren we in de oven, dus de keuken is in een oogwenk weer schoon. Dat is pas ontspannen eten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g quinoa
- 250g champignons
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 pakje roomkaas ⁷
- 1 rode paprika
- 1 zakje harissa

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

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

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 747kcal, vet 46.0g, koolhydraten 63.5g, eiwit 20.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **quinoa** in een zeef af met warm water. Borstel evt. de **champignons** en verwijder de steeltjes. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Rasp de **kaas** fijn.



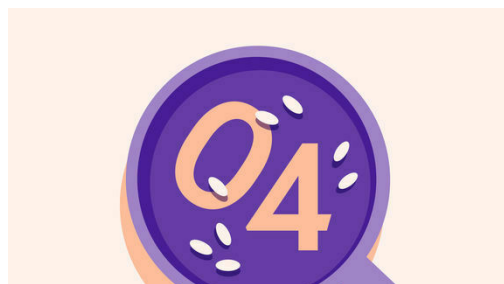
2. Knoflook bakken

Breng 350ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en fruit de knoflook 2min op laag vuur. Schep de helft van de knoflook uit de pan en zet opzij.



3. Quinoa koken

Giet het kokende water in de pan met knoflook en breng opnieuw aan de kook. Voeg de **quinoa** en 1/2tl zout toe, leg een deksel op de pan en laat het geheel 10-12min zachtjes koken. Haal de pan dan van het vuur en zet tot het serveren afgedekt opzij.



4. Champignons vullen

Leg de **champignons** op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1el olijfolie en kruid met peper en zout. Meng de knoflook uit stap 2 met de **roomkaas**. Vul de **champignons** met de **roomkaas** en bestrooi ze met de **geraspte kaas**. Bak ze 10-13min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 1cm. Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 4-6min. Roer de **helft van de harissa** en 1el azijn erdoor. Meng de **paprika** met de **quinoa** en breng op smaak met zout, peper en meer **harissa**. Serveer de **quinoa** naast de **champignons**.



6. Kruiden, anyone?

Heb je een plantje peterselie of koriander in de vensterbank staan? Dan kun je een paar blaadjes plukken, fijn snijden en door de **roomkaas** mengen. Zo krijgen je **champignons** nog meer smaak.