

DINNERLY



Quinoapannetje met romige spinaziesaus met groenten en pecannoten



ca. 25min



2 personen

Vandaag op het menu: een prachtig kleurrijk quinoapannetje! Het ziet er mooi uit, is verrukkelijk, voedzaam en ook nog in een handomdraai gemaakt. Je combineert gebakken groenten en volkorenquinoa met een lekker romige saus van spinazie en crème fraîche, en je maakt het af met krokante pecannoten. Een feest van smaken en texturen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g pecannoten ¹⁵
- 100g babypinazie
- 1 beker zure room ⁷
- 2 wortels
- 1 prei
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 549kcal, vet 29.3g, koolhydraten 50.0g, eiwit 14.7g



1. Pecannoten roosteren

Hak de **pecannoten** grof. Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op laag tot middelhoog vuur. Rooster de **pecannoten** 3-4min. Haal ze uit de pan en zet opzij.



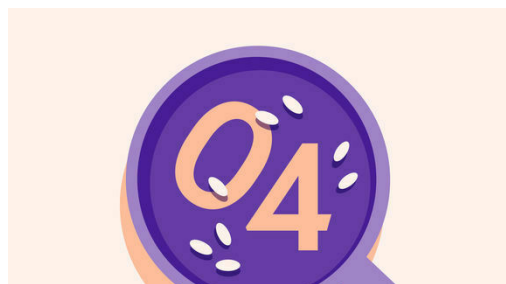
2. Spinaziesaus maken

Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **helft van de spinazie** met de **crème fraîche** en een snuf peper, zout en suiker fijn. Proef en breng evt. op smaak met meer peper, zout en suiker.



3. Wortel bakken

Schrob of schil de **wortels**, snij ze in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** met een flinke snuf zout toe, leg een deksel op de pan en bak ca. 4min. Roer regelmatig.



4. Quinoa bakken

Halveer de **prei** in de lengte. Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snij ze overdwars in dunne reepjes. Haal de deksel van de pan, zet het vuur hoger en bak de **prei** 3-4min mee, tot de **groente** zachter wordt. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de **quinoa**, de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan en bak 2-3min mee.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rest van de spinazie** door de **quinoa** en breng op smaak met peper en zout. Schep het **quinoaappanetje** op borden, druppel de **spinaziesaus** erover en garneer met de **pecannoten**.



6. Snel gemixt

De spinaziesaus is al zo mooi groen, dus waarom zou je niet nog wat kruiden meepureren? Koriander of peterselie passen er bijvoorbeeld perfect bij. Je kunt de saus trouwens ook prima in een blender maken, als je geen staafmixer hebt.