

Geroosterde pompoen met feta

op kruidenquinoa met mandarijnsaus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- knoflook
- granaatappel
- feta ⁷
- pistachenoten ¹⁵
- manderijn
- tahin ¹¹
- Aladdin's coffee spice mix
- verse kruidenmix:
knoflookbieslook & peterselie
- hokkaido pompoen

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- kleine koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- oven
- zeef

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

Kooktip

Je kunt de pompoenpitten schoonmaken, laten drogen en later roosteren!

Allergenen

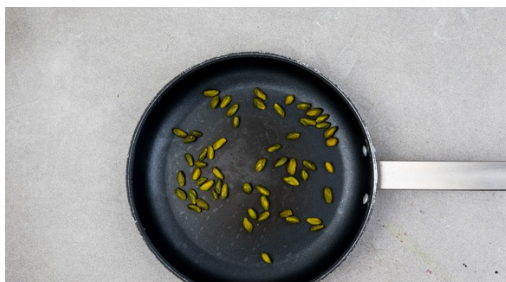
melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak of pers de **knoflook** fijn. Snijd het kapje van de **pompoen** en halveer hem. Schraap de pitten en draden er met een lepel uit (**zie tip, links**). Snijd de **pompoen** in 1-2cm brede parten en leg op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met **Aladdin's spice mix**, 1/2tl zout, peper, **helft van de knoflook** en 1el olijfolie.



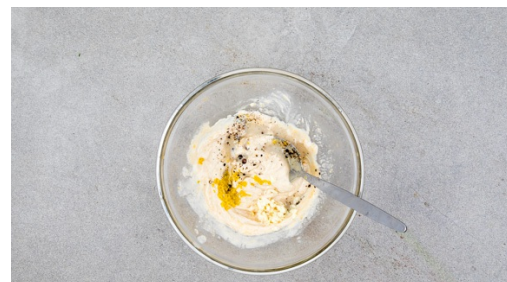
4. Noten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan, hak grof en zet apart.



2. Quinoa koken

Rooster de **pompoenparten** in 15-20min goudbruin en gaar. Breng intussen 1L water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt en kook in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



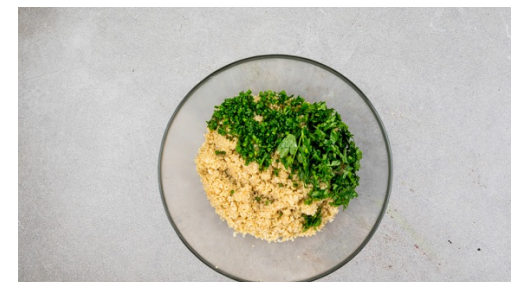
5. Saus maken

Rasp de **mandarijnschil** fijn en pers de **mandarijn** uit. Meng de **tahin** met de **helft van het mandarijnensap** tot een gladde, dikke **pasta**. Roer dan de **rest van het mandarijnensap**, **1tl mandarijnenrasp**, 1-2el azijn (bij voorkeur appel of witte wijn), de **rest van de knoflook**, 1/4tl zout en peper naar smaak erdoor. Voeg indien nodig 1-2el water toe.



3. Granaatappel ontpitten

Halveer en ontpit de **granaatappel**. Als je de **granaatappelstukken** in een kom met water legt, kun je met je handen de **pitjes** er gemakkelijk uit plukken. Zo voorkom je dat het **sap** alle kanten op spettert. Hak dan de **verse kruiden** zonder harde steeltjes fijn.



6. Kruidenquinoa maken

Roer de **gehakte kruiden** door de gekookte **quinoa** en verdeel de **quinoa** over de borden. Proef de **saus** en breng evt. op smaak met extra zout en peper. Serveer de **kruidenquinoa** met de **pompoen** en besprenkel met de **saus**. Verkrumel de **feta** er grof boven en bestrooi met de **granaatappelpitjes** en **pistachenoten**.