



<650kcal: Gegrilde portobello's

op quinoa met spinazie en paprikapesto



ca. 30min



2 personen

Hier weer een goed voorbeeld van hoe je een klein feestmaal kunt bereiden met slechts een paar eenvoudige maar heerlijke ingrediënten. Gegrilde portobello's op notige, voedzame quinoa, afgemaakt met verse babyspinazie. De paprikapesto krijgt dankzij de amandelen een lekker rokerige smaak. Als dit geen goede deal is, dan weten wij het ook niet meer!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 paprika
- 4 portobello's
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 34.0g, koolhydraten 55.3g, eiwit 19.5g



1. Quinoa koken

Breng 400ml water voor de **quinoa** aan de kook in een kleine kookpan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Spoel de **quinoa** met warm water 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.



4. Pesto maken

Doe de **paprika**, de **gerookte amandelen**, ¼tl zout, 2el plantaardige olie, 2el water en 1tl azijn in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



2. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Borstel de **portobello's** evt. schoon en verwijder de stelen.



5. Quinoa afmaken

Meng de **spinazie** en 1el plantaardige olie met de **quinoa** en breng op smaak met peper en zout.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **paprika** en de **portobello's** 4-5min, tot de **paprika** zacht wordt. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij. Bak de **portobello's** nog 5-6min op middelhoog vuur en keer ze regelmatig om, tot ze aan beide kanten mooi geroosterd zijn.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **quinoa** over borden, leg de **portobello's** er bovenop en besprenkel royaal met de **paprikapesto**.