

DINNERLY



Gegrilde ovengroente 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

- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 25g tahin ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan 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 (1), Sesamzaad (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 713kcal, vet 31.3g, koolhydraten 73.2g, eiwit 25.8g



1. Groente snijden

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



2. Groente roosteren

Hussel de **wortel**, **ui** en **citroen** om met 1el olijfolie en ½tl zout. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 5min in de oven. Meng 1el honing met 1el balsamicoazijn. Roer na 5min de **groente** goed door elkaar en bedruppel met het honingmengsel. Rooster dan nog eens ca. 15min in de oven.



3. Quinoa koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine 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 18-20min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. **Tip:** breng de **quinoa** evt. op smaak met 1tl **citroenrasp**.



4. Broccoli koken

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



5. Yoghurtdip maken

Haal de **citroenpartjes** uit de oven en knijp uit (pas op, heet!). Meng de **yoghurt** met 1-2el **citroensap**, de **tahin**, de knoflook en een snuf peper en zout. Voeg evt. 2-3el water toe als de **dip** wat te dik lijkt. Verdeel de **quinoa**, **broccoli** en **geroosterde groente** over de borden. Garneer met de **citroenrasp** en serveer met 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!