



Quinoabowl met Aziatische aubergine

en babyspinazie plus sesamavocado



20-30min



2 personen

Op zoek naar een voedzaam gerecht dat de smaken van Azië vangt en ook nog eens lekker snel op tafel staat? Probeer dan eens deze granenbowl van quinoa getopt met boterzachte aubergine. De groente gaat met een laagje marinade van sojasaus, gember en zoete chilisaus de oven in zodat je meer dan genoeg tijd hebt om de quinoa te koken en een de verschillende toppings te bereiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 aubergine
- 150g quinoa
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 avocado
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- dunschiller of kaasschaaf
- keukenrasp
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

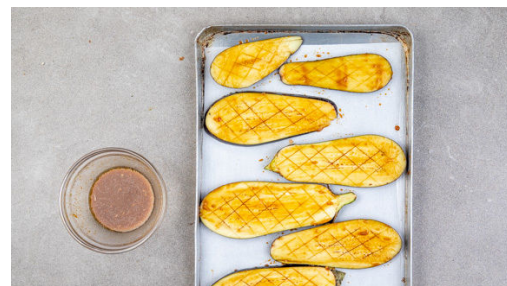
Voedingswaarde per portie

calorieën 587kcal, vet 20.2g, koolhydraten 73.7g, eiwit 17.8g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beiden** fijn. Meng in een kommetje **1/2tl knoflook**, **1-2tl gember**, **1-2tl sojasaus**, de **zoete chilisaus**, 1tl olie en 1tl azijn. De **marinade** moet iets dik, maar nog steeds lopend zijn. Snijd de **aubergine** in de lengte in dunne plakken.



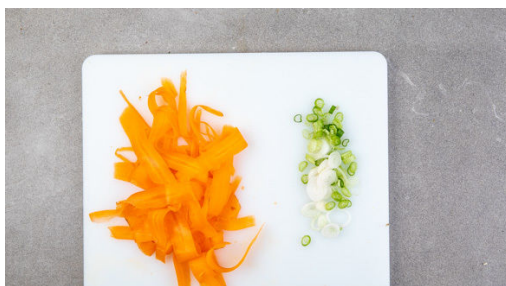
2. Aubergine roosteren

Leg de plakken **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en kerf een ruitvormig patroon in het vruchtvlees. Bestrijk de **aubergine** met wat van de **marinade**. Rooster 20-25min in de oven tot de **aubergine** goudbruin en gaar is. Meng de **rest van de marinade** met 1-2el water en zet opzij voor stap 6.



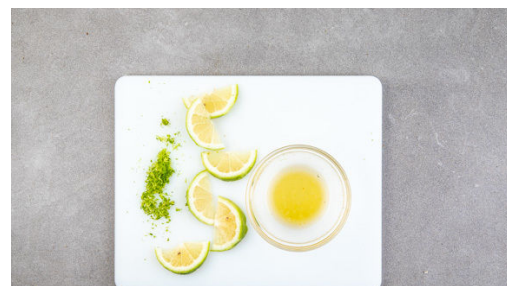
3. Quinoa koken

Breng 500ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg het graan aan het kokende water toe. Kook de **quinoa** in 10-12min op middellaag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en giet de **quinoa** evt. af.



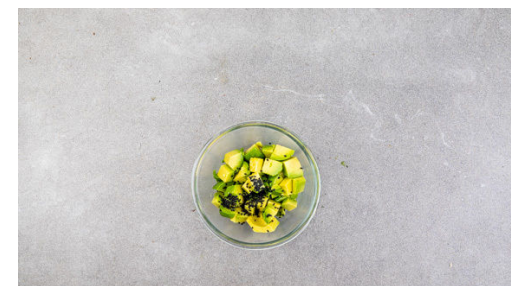
4. Groenten snijden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne, lange linten van de **wortel**. Snijd de **bosui** in ringetjes.



5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de limoen. Pers **een helft** uit en snijd de **andere** in partjes. Maak een **dressing** van **1-2tl limoensap**, 1-2el water, 1-2tl azijn (bij voorkeur witte wijn), 1-2tl suiker of honing en 1 snufje zout. Meng dit met de **wortel**.



6. Avocado snijden

Verwijder de pit en snijd het vruchtvlees van de **avocado** in blokjes. Meng ze met **1el limoensap** en de **sesam**. Schep de **quinoa** op en verdeel er de bereide **groenten** en **spinazie** in groepjes over. Besprenkel met de **sous** uit stap 2 en bestrooi met de **bosui** en **limoenpartjes**. Geef de **limoenpartjes** erbij of doe ze in een glas koud water.