



Mexicaanse quinoabowl

met guacamole, zoete aardappel en limoen



ca. 30min



2 personen

De warme smaken en kleuren van de Mexicaanse keuken maken deze cuisine perfect voor de zomer. Deze kruidige bowl zit vol smaak en groenten. Denk stevige kidneybonen, verse spinazie en knapperige maïs. Erbij romige guacamole, zoete aardappel, gezonde quinoa en limoenpartjes om erover uit te knippen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 150g quinoa
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blikje maïs
- 1x babyspinazie
- 10g verse koriander
- 1 bakje milde guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- fijnmazige zeef
- fijne keukenrasp

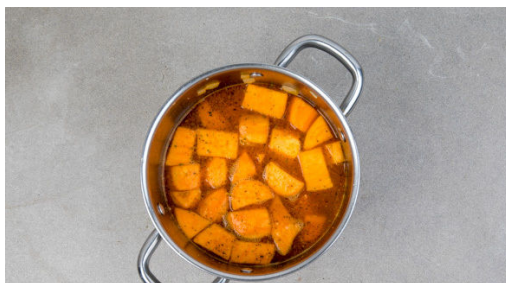
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 23.7g, koolhydraten 107.7g, eiwit 28.6g



1. Zoete aardappel koken

Breng 2L water in een waterkoker aan de kook. Schil de **zoete aardappel** en snijd hem in blokjes. Doe met ca. 1L gekookt water en een snuf zout in een kleine kookpan. Breng opnieuw aan de kook en kook de **aardappelblokjes** in 12-14min op middellaag vuur gaar. Giet af.



4. Smaakmakers bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** ca. 3min. Voeg de **knoflook**, **1-2tl tex-mexkruiden** en de **helft van de tomatenpuree** toe en bak al roerend 1min.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en doe het met de rest van het gekookte water en een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook, draai het vuur laag en kook de **quinoa** in ca. 10min beetgaar. Giet af.



5. Stoof maken

Voeg de **maïs** en 100-125ml heet water aan de koekenpan toe en breng aan de kook. Stoof 2-3min tot de **sous** is ingedikt en roer dan de **bonen**, **spinazie**, **1tl limoenrasp** en **2tl limoensap** erdoor. Stoof 1-2min tot de **spinazieblaadjes** zijn geslonken. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **limoensap**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Giet de **bonen** af en spoel ze om met koud water.



6. Serveren

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof en roer de **helft** door de **quinoa**. Serveer de **quinoa** met de **zoete aardappel** en de **bonenstoof** en lepel er de **guacamole** over. Garneer met de **rest van de koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.