



Wortelgroenten uit de oven met tamarinde

en volkorenquinoa met walnoten en kokos

Vandaag serveer je seizoensgroenten met exotische smaakmakers: winterse pastinaak en wortelen worden met een frizzure marinade van citroengras, gember en tamarinde. Je roostert ze in de oven en serveert ze met een snelle volkorenquinoa met walnoten, chili, koriander en geraspte kokos. Erbij frisse muntyoghurt.



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 stengel citroengras
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes tamarindepasta
- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje kokosrasp
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- staafmixer met beker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 25.9g, koolhydraten 64.5g, eiwit 15.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en schil de **pastinaak**. Snijd **beide** in de lengte in vieren of zessen en dan in stukken.



2. Marinade maken

Verwijder de buitenste bladeren, snijd ca. de onderste 3cm van de **citroengras** weg en kneus de **rest** met een mes of zware pan. Snijd de **gekneusde citroengras** in stukken. Schil en snijd de **gember** in stukken. Doe de **tamarinde** met het **citroengras**, de **gember**, 1 el plantaardige olie en een flinke snuf zout, peper en suiker in een hoge (maat)beker en pureer glad.



3. Groenten bakken

Leg de **wortel** en **pastinaak** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **tamarindesaus**. Rooster ca. 25min in de oven tot de **groente** gaar zijn.



4. Dip maken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes en roer ze door de **yoghurt**. Breng op smaak met een snuf zout.



5. Smaakmakers voorbereiden

Pluk een **paar korianderblaadjes** en hak de **rest van de koriander incl. steeltjes** fijn. Hak de **walnoten** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte door en dan in reepjes, verwijder evt. de zaadlijsten.



6. Quinoa bereiden

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **noten** en **kokosvlokken** 2-3min. Voeg de **quinoa** en **chilipeper** toe en bak 2min mee. Voeg evt. een scheutje warm water toe. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Serveer de **quinoa** met de **ovengroenten** en de **dip**. Bestrooi met de **korianderblaadjes**.