



Goedgevulde bowl met vegan gehaktballetjes

met quinoa en guacamole



20-30min



2 personen

Zoiets lekkers komt niet elke dag voorbij: een goedgevulde quinoabowl met een heerlijke topping van vegan gehaktballetjes, verse paprika, courgette en olijven. Daarbij nog een romige guacamole, die een knapperige topping krijgt door de met za'atar gekruide zonnebloempitten. En citroenpartjes voor een frisse kick.

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g quinoa
- 1 citroen
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 bakje guacamole
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 pakje vegan gehaktballetjes ⁶
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 929kcal, vet 51.1g, koolhydraten 88.0g, eiwit 30.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een kleine kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tomaat** en de **helft van de knoflook** ca. 2min. Breng op smaak met een snuf zout en plet de **tomaten** lichtjes met een vork of je spatel. Blus af met 450ml water, voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en breng aan de kook.



4. Guacamole afmaken

Voeg 1el olijfolie toe aan de koekenpan en bak de **rest van de knoflook** ca. 1min. Neem uit de pan en zet apart. Laat de olie in de pan. Hak de **zonnebloempitten** grof en meng ze met de **za'atar**, **1tl citroenrasp**, de **gebakken knoflook** en een snuf zout. Strooi over de guacamole.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg toe aan de **tomatenbouillon**. Laat afgedekt 10-12min op laag-middellaag vuur zachtjes koken. Neem van het vuur en houd warm.



5. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes.



3. Zonnebloempitten toasten

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 helft** van de **citroen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Rooster de **zonnebloempitten** in een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op: de pitten kunnen snel verbranden. Neem de **zonnebloempitten** uit de pan en zet apart. Bewaar de koekenpan.



6. Balletjes bakken

Voeg de **balletjes**, de **paprika**, de **courgette** en de **olijven met hun vloeistof** toe aan de koekenpan. Bak 4-5min op middelhoog-hoog vuur, schep regelmatig om. Voeg het **citroensap** toe en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **quinoa** over diepe borden of kommen en schep de **balletjes** en de **groenten** erop. Serveer met de **guacamole** en de **citroenpartjes**.