

DINNERLY



Gevulde champignons met roomkaas op courgette en quinoa



20-30min



2 personen

Heb je zin in een fijn vegetarisch gerecht dat vult én heel gelukkig maakt? We got you covered! Vandaag serveren we gevulde champignons met kruidige roomkaas en quinoa met courgette. De quinoa heb je zo gekookt en de paddenstoelen roosteren we in de oven, dus de keuken is in een oogwenk weer schoon. Dat is pas ontspannen eten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g quinoa
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje roomkaas ⁷
- 1 courgette

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

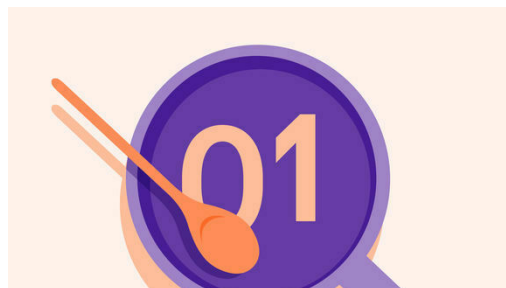
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

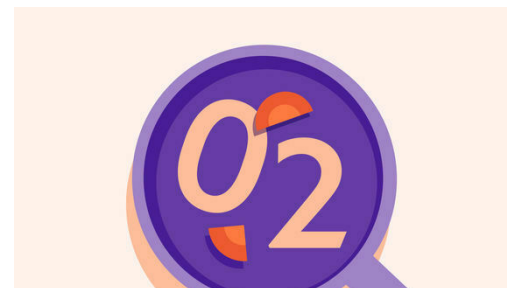
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 785kcal, vet 41.8g, koolhydraten 79.5g, eiwit 24.9g



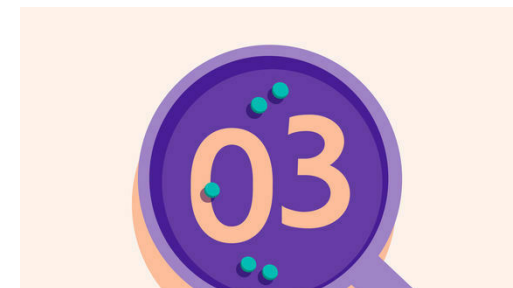
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **quinoa** in een zeef goed af met warm water. Borstel evt. de **champignons** schoon en verwijder de steeltjes. Snipper de **ui** en snij 1 teen knoflook klein. Rasp de **kaas** fijn.



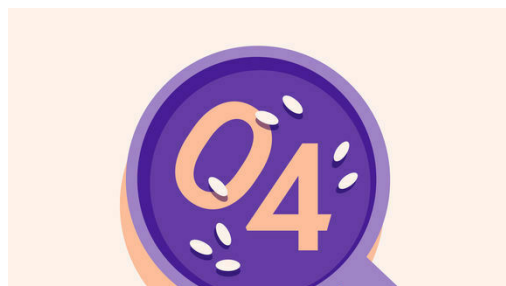
2. Groenten bakken

Breng 450ml water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en fruit de **ui** en knoflook 3-4min op middelhoog vuur. Schep de **helft van het ui-knoflookmengsel** uit de pan en zet opzij tot stap 4.



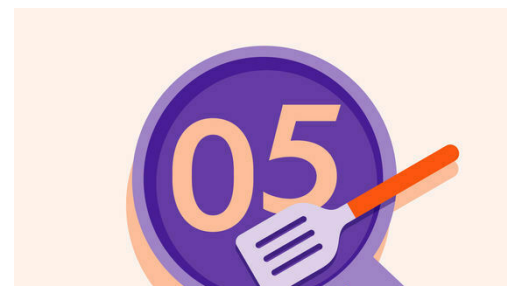
3. Quinoa koken

Giet het kokende water bij de **ui** en knoflook in de pan. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en breng aan de kook. Voeg de **quinoa** toe, leg een deksel op de pan en laat het geheel 10-12min zachtjes koken. Haal de pan dan van het vuur en hou afgedekt tot het serveren.



4. Champignons vullen

Leg de **champignons** op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1-2el olijfolie en kruid met peper en zout. Meng het **ui-knoflookmengsel** uit stap 2 met de **roomkaas** en vul de **champignons**. Bestrooi ze met de **geraspte kaas** en bak 10-13min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **courgette** grof. Roer deze samen met 1-2el (witte) azijn en 1el olijfolie door de **quinoa**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **gevulde champignons** en de **courgette-quinoa** over de borden.



6. Kruiden, anyone?

Kijk eens in de koelkast, vensterbank of achtertuin. Liggen en/of groeien daar verse kruiden, zoals peterselie, koriander of tijm? Kies er eentje, snij wat blaadjes heel fijn en roer deze voor het vullen door de roomkaas. Zo zet je dit gerecht helemaal naar je hand.