

DINNERLY



Pompoen met Mexicaanse kruiden met quinoa, guacamole en sinaasappeldressing



ca. 30min



2 personen

Kleur, kleur en nog eens kleur! Vandaag serveren we rood, groen, oranje en zwart op een prachtig bedje van quinoa. De pompoen wordt flink gekruid en in de oven geroosterd met de tomaten, pompoenpitten zorgen voor een fijne bite en de koude guacamole en de sinaasappeldressing geven een verfrissend accent.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g quinoa
- 1 Hokkaidopompoen
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 sinaasappel
- 50g pompoenpitten
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- 1el honing
- zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

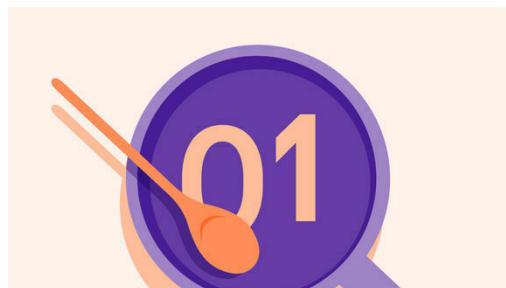
Pel en snij de sinaasappel evt. met een gekarteld mes. Zo gaat er minder sap verloren tijdens het snijden.

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

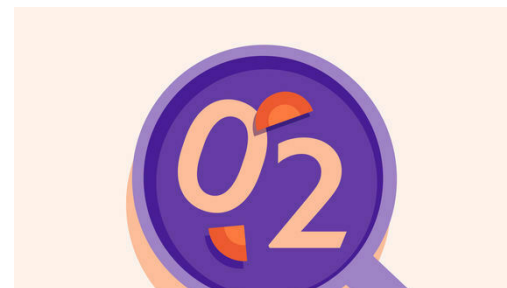
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 47.6g, koolhydraten 94.2g, eiwit 24.6g



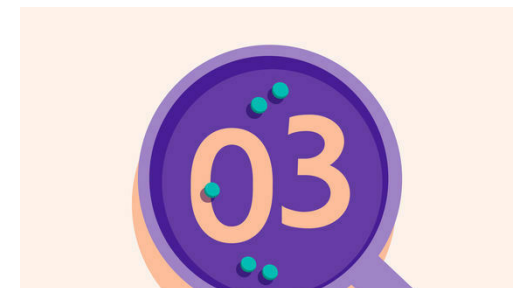
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



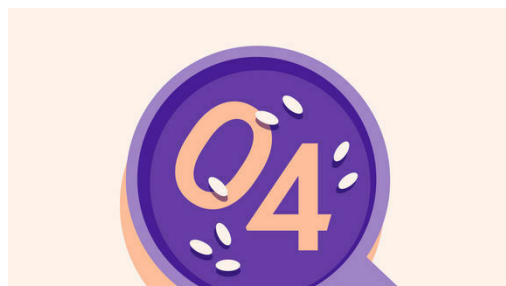
2. Groenten roosteren

Halveer de **pompoen** en lepel de pitten eruit. Snij de **pompoen mét schil** in parten van ca. 1cm dik. Halveer de **tomaten** en meng de **groenten** met 2el olijfolie, de **helft van de kruidenmix**, en een flinke snuf zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 20-25min in de oven tot de **pompoen** goudbruin en zacht is, maar nog wel wat bite heeft.



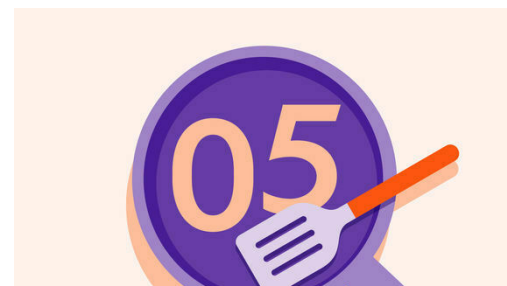
3. Dressing maken

Rasp de **helft van de sinaasappel**, pel 'm en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 2cm. (Zie ook de kooktip links!) Pak de staafmixer en maak een gladde **dressing** van de **helft van de tomaten van de bakplaat**, de **sinaasappelrasp**, 2el mayonaise, 1el (wittewijn)azijn, 1el honing en 1/2tl zout.



4. Salade mixen

Leg de **pompoenpitten** naast de **groenten** op de bakplaat en rooster 2-3min mee. Meng de **blokjes sinaasappel** met de **quinoa** en breng op smaak met eetlepels **dressing** en een snuf zout – proef zelf hoeveel **dressing** je lekker vindt. Schep de **geroosterde pompoenpitten** door de **quinoa**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **quinoasalade**, de **geroosterde pompoen** en de **rest van de tomaten** over de borden. Serveer met de **guacamole**.



6. Liever zachter?

Om de quinoasalade nog rijker en ietsje zachter te maken, kun je 1-2tl boter toevoegen voor je andere ingrediënten erdoor roert.