



Kruidige quinoa met feta uit de oven

Met knapperige sperziebonen en geroosterde tomaatjes



Rode ui



Knoflookteen



Sperziebonen *



Feta *



Gemalen komijnzaad



Pijnboompitten



Quinoa



Ras el hanout



Rode cherrytomaten *



Verse munt *

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Quinoa komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, maar tegenwoordig wordt het ook in Europa verbouwd. De ras-el-hanout geeft de quinoa extra smaak. Dit is een kruidenmengsel uit de Arabische keuken. Vrij vertaald betekent dit 'het beste van de winkel' en het is dan ook een mix van de beste specerijen die de kruidenier te bieden heeft. De samenstelling van ras-el-hanout verschilt per winkel, maar bevat vaak kardemom, kaneel en nootmuskaat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige quinoa met feta uit de oven**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Wrijf van elk stuk **feta** 1 kant in met de helft van de **komijn**. Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 QUINOA BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde pan met deksel en fruit de **rode ui** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **quinoa**, **ras el hanout** en de overige **komijn** toe en bak al roerend 30 seconden. Voeg de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg extra water toe als de **quinoa** te snel droog kookt. Laat zonder deksel uitstomen.



3 CHERRYTOMATEN ROOSTEREN

Verdeel ondertussen de **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de overige olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 15 minuten in de oven ★. Leg halverwege de **feta** naast de **cherrytomaten** op de bakplaat en bak mee.



4 SPERZIEBONEN BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **sperziebonen** en de **knoflook** 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, voeg 2 el water per persoon toe en bak de **sperziebonen**, afgedekt, 12 – 14 minuten, of tot ze beetbaar zijn. Schep regelmatig om.



5 QUINOA OP SMAAK BRENGEN

Snijd ondertussen de **verse munt** fijn. Roer de **quinoa** los met een vork. Voeg de witte balsamicoazijn en het grootste deel van de **verse munt** toe en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **quinoa** over de borden. Verdeel de **sperziebonen** en **cherrytomaten** over de **quinoa** en eindig met de gebakken **feta**. Garneer de maaltijd met de **pijnboompitten**, de overige **verse munt** en extra vierge olijfolie naar smaak.

★**TIP:** Heb je weinig tijd? Je kunt de rode cherrytomaten ook 6 – 7 minuten meebakken met de boontjes in stap 4 en alleen de feta 7 – 8 minuten in de oven bakken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	505
Ras el hanout (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	2	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3646 / 872	560 / 134
Vet totaal (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	4,2	0,6

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

