



Taco bowl met bonen-quinoa

knapperige rode kool en limoencrème



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Aan dit magnifieke gerecht komt geen tortilla te pas. Echter zouden alle componenten samen prima als vulling voor jouw wrap of taco kunnen dienen, maar wij serveren ze met elkaar op een bord. En, met een beetje time management en hulp van voorgesneden groenten heb je dit gerecht zo op tafel. Terwijl de quinoa op het vuur staat, maak je een slaw van knapperige rode kool en flans je een frisse limoencrème in elkaar.

Wat je van ons krijgt

- chili-specerijenmix
- rode koolreepjes
- limoen
- verse groentemix: paprika en courgette
- bekertjes yoghurt ⁷
- blik zoete mais
- blikken zwarte bonen
- quinoa

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675.0kcal, vet 17.8g, eiwit 27.1g, koolhydraten 90.7g



1. Quinoa koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Voeg de **quinoa** met het zojuist gekookte water en een snuf zout aan een middelgrote kookpan toe en kook in 10-12min met een deksel afgedekt op middellaag vuur beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



4. Mais toevoegen

Laat de **maïs** uitlekken, voeg aan de groentepan toe en roer goed door. Giet de **zwarte bonen** af en spoel ze schoon onder de koude kraan.



2. Groenten bakken

Verhit ondertussen 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **verse groentemix** en de **mole kruidenmix** toe en breng op smaak met zout en peper. Bak al af en toe roerend in 5-7min beetgaar.



5. Rode kool mengen

Hussel de **rode koolreepjes** om met **2el limoen crème** en 1el olie en breng op smaak met peper en zout.



3. Limoen crème maken

Halveer intussen de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer **1-2el limoensap** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout, peper, helft van de **chili-specerijenmix** en een snufje suiker. Breng op smaak met meer chili mix.



6. Quinoa mengen

Roer de **bonen** door de **quinoa** en breng op smaak met **1el limoensap**, 1-2el olijfolie en zout en peper. Schep de **quinoa** op, verdeel de gebakken **groenten** en de **rode koolreepjes** erover en besprenkel met de **limoen crème**. Serveer de **limoenpartjes** ernaast.