

MARLEY SPOON



Spinazie-boekweitbowl, knoflookchampignons en verse kruiden



20-30min



Voor 3-4 personen

Onze Instagram-lijst staat vol met knap opgemaakte kommetjes. Bibimbap, pokébowls en couscouskommetjes. Bas vult zo'n schaaltes met z'n favoriete herfstcombinatie: knoflook en een fraaie mix van paddenstoelen. Je roert veel verse kruiden door de glutenvrije boekweit waardoor hij een beetje op tabouleh lijkt. Maak de bowl af met een flinke pluk spinazie, frisse komkommer en crunchy walnoten.

Wat je van ons krijgt

- Alles im grünen-kruidenmix
- mini-komkommer
- knoflook
- paddenstoelenmix
- verse kruidenmix: tijm, peterselie, koriander
- yoghurt ⁷
- spinazie
- sjalot
- citroen
- walnoten ¹⁵
- boekweit

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 490.0kcal, vet 14.7g, eiwit 17.8g, koolhydraten 67.1g



1. Boekweit koken

Breng water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **boekweit** toe zodra het water kookt en kook deze met een deksel afgedekt in 15-20min beetgaar. Giet af en zet in een kom opzij.



4. Paddenstoelen bakken

Verhit 1el in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **paddenstoelen** toe en bak 3min stevig aan, roer door en bak nog 2min. Voeg de **knoflook** en **tijm** toe en bak 1min mee. Breng op smaak met peper en zout en neem de **paddenstoelen** uit de pan. Rasp intussen de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Groente snijden

Snijdt intussen de **mini-komkommer** in de lengte doormidden en vervolgens schuin in 0,5cm brede plakjes. Pel en hak de **knoflook** en **sjalotten** fijn. Verwijder de steeltjes van de **paddenstoelen**, maar houd ze verder heel. Halveer de paddenstoelen als ze erg groot zijn.



5. Spinazie wokken

Veeg evt. de koekenpan schoon en verhit deze opnieuw op middelhoog vuur met 1tl olie. Voeg de **sjalot** met een snuffje zout toe en bak in 2min zacht. Voeg dan de **spinazie** handje voor handje toe totdat deze is geslonken, dit duurt ca. 2-3min. Breng op smaak met zout en een flink snuf peper.



3. Kruiden plukken

Ris de **tijmblaadjes** en pluk de blaadjes van de **peterselie** en **koriander** (gooi steeltjes weg). Hak de **peterselie** en **koriander** samen grof. Hak de **walnoten** grof.



6. Bowls vullen

Roer **3/4 van de gehakte kruiden**, **Just Greens spice mix**, **1tl citroenrasp**, **2el citroensap** en **1el olijfolie** door de **boekweit**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de boekweit in kommen, leg er een pluk **spinazie** op en de gebakken **paddenstoelen** naast. Garneer met de **komkommer**, **yoghurt**, **rest van de kruiden** en **walnoten**.