



Notenballetjes met amandelen

in een lentebowl met groene asperges



20-30min



2 personen

Vegan kaas wordt gemaakt van cashewnoten, maar dat is een lang proces, dus hebben wij geprobeerd er een lekker snelle versie van te maken. En dat is gelukt! Deze zachte balletjes van cashewnoten, omhuld met knapperige amandelen, smaken niet echt naar kaas, maar ze zijn wel heerlijk romig. En een echte aanvulling op de rest van de maaltijd: knapperige, groene asperges, venkel en quinoa. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 venkel
- 1x groene asperges
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 15 verse kruidenmix: basilicum & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- staafmixer
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- kleine koekenpan
- fijnmazige zeef
- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan
- waterkoker

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

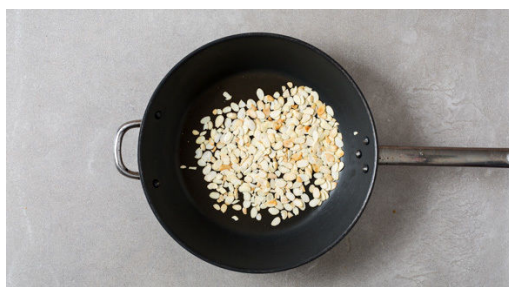
Voedingswaarde per portie

calorieën 778.0kcal, vet 44.9g, eiwit 21.5g, koolhydraten 68.0g



1. Quinoa koken

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Doe de **quinoa** met 750ml gekookt water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



4. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1-2min. Pas op, het **schaafsel** kan snel verbranden! Neem het **schaafsel** uit de pan en hak grof. Pers de **citroenhelften** uit. Meng de **venkelreepjes** met 1el olijfolie, **1el citroensap** en zout en peper.



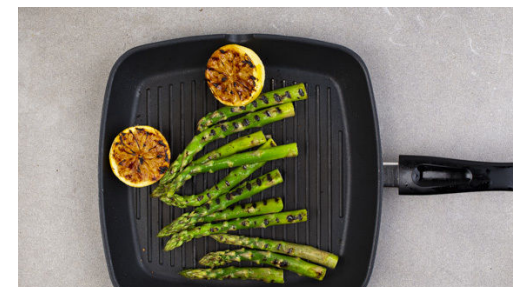
2. Cashewnoten weken

Doe de **cashewnoten** in een hoge (maat)beker en voeg gekookt water toe tot ze onderstaan. Laat ca. 5min weken. Vang bij het afgieten het **water** op en doe de **noten** terug in de beker. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Snijd de stronk en het loof van de **venkel**. Snijd de **venkel** in de lengte in dunne reepjes.



5. Cashewballen maken

Doe de **peterselie** zonder harde steeltjes, de **helft van de knoflook**, **1tl citroenrasp**, **1tl citroensap**, 1/4-1/2tl zout en een snuf peper bij de **cashewnoten**. Pureer fijn met een staafmixer en voeg indien nodig een beetje **cashewwater** toe. Rol **4 balletjes** van het **cashewmengsel** en rol ze door het **amandelschaafsel**. Maak de beker schoon.



3. Asperges grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Snijd 2-3cm van de onderkant van de **asperges** en hussel de **asperges** om met 1el olijfolie, zout en peper. Leg ze in de pan zodra deze goed heet is. Grill de **asperges** 5-6min tot ze gaar zijn. Draai ze daarbij af en toe om. Leg de **citroenhelften** op de snijkant in de pan en grill 2min mee tot de **vrucht** gekarameliseerd is.



6. Quinoa afmaken

Doe de **basilicum** zonder steeltjes met de **rest van de knoflook**, **2el citroensap**, 2-3el olijfolie en 1el water in de gebruikte beker en pureer tot een **gladde saus**. Roer de **sous** door de **quinoa** en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **quinoa** met de **asperges**, **venkel** en de **cashewballetjes** erbovenop. Bestrooi met de **rest van het amandelschaafsel**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  #marleyspooning