

MARLEY SPOON



Peruaanse quinoabowl

met kibbeling alla ceviche en mais



20-30min



Voor 3-4 personen

De ceviche komt oorspronkelijk uit het Spaanstalige deel van Zuid-Amerika. Voor dit gerecht overgiet je verse vis met citrussappen. Wij koken onze kabelajuw echter eerst, een gemakkelijke en net zo'n gezonde manier om de vis te bereiden. En waar ceviche doorgaans met zoete aardappels wordt geserveerd, combineer je het vandaag met quinoa en getoaste mais voor een harmonieus geheel van zoet en zuur.

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- limoen
- maïs
- minikomkommer
- rode ui
- wortel
- kabbeljauw ⁴
- vers chilipepertje
- sinaasappel
- verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout

Kookgerei

- koekenpan
- kookpan
- maatbeker
- kookpan
- zeef

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

Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 19.2g, koolhydraten 65.6g, eiwit 27.1g



1. Quinoa koken

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef schoon en doe dan met 1/4tl zout in een middelgrote kookpan. Overgiet met het zojuist gekookte water, breng aan de kook en kook in 10-12min op laag vuur gaar (**zie kooktip, links**). Giet af en laat uitstomen. Doe de **quinoa** terug in de pan en zet opzij.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Halveer het **chilipepertje**, verwijder de zaadlijsten en hak het **pepertje** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pers de **limoenen** en **sinaasappel** boven een kom uit en voeg ook het **pepertje** en de **uiringen** met 1/4tl zout toe. Roer door en zet opzij.



2. Groenten voorbereiden

Giet de **maïs** af. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in kleine blokjes.



3. Groenten bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en voeg de **maïs** en **wortel** toe. Bak de **groenten** ca. 5min totdat ze beginnen te verkleuren, roer af en toe door. Houd de **groenten** warm.



5. Vis pocheren

Breng 100ml azijn met 400ml water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **kibbeling** aan de kookpan toe zodra het water kookt en pocheer de **vis** 4-5min op middellaag vuur. Giet af en breng de **vis** op smaak met 1/4-1/2tl zout.



6. Quinoa mengen

Meng de **quinoa** met de **maïs**, **wortel**, **komkommer**, 1el olijfolie en een snuffje zout. Verdeel de **vis** over de **quinoa** en bestrooi met de **gehakte koriander**. Haal de **ui** uit het **citrus**sap, verdeel over de **vis** en bestrooi met **chilipeper** naar wens. Besprenkel het geheel met **citrus**sap.