

MARLEY SPOON



Quinoa-venkelrisotto met wilde spinazie, salie en amandel

 30-40min  Voor 3-4 personen

Voor een uitgebalanceerd gerecht vol smaak zit je bij deze risotto helemaal goed. Je maakt de risotto van quinoa, een pseudo-graan dat barst van de eiwitten en mineralen. Daarnaast bevat dit Zuid-Amerikaanse korreltje de vitamines B en E, en een flinke lading ijzer. Net zoals de wilde spinazie overigens, die je samen met de amandelen lekker krokant in de oven bakt. Een gerecht voor grote en kle...

Wat je van ons krijgt

- wilde spinazie
- groentebouillonblokjes⁹
- uien
- quinoa
- venkels
- gepelde amandelen¹⁵
- venkelzaad
- verse salie

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- maatbeker
- koekenpan
- oven
- vergiet

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

selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 29.3g, koolhydraten 63.8g, eiwit 22.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. 1,5L water in een waterkoker aan de kook brengen. **2 bouillonblokjes** in het gekookte water laten oplossen. Stronk en stelen van **venkels** snijden, **venkels** in de lengte in vieren snijden en kern verwijderen. Elk stuk in repen en vervolgens in blokjes snijden. **Uien** pellen en fijn snipperen.



4. Risotto maken

Voeg **quinoa** en **1/3 bouillon** toe en roer regelmatig totdat de **bouillon** is opgenomen. Herhaal opnieuw totdat de **bouillon** op is en de **quinoa** gaar is, dit duurt ca. 15-20min (**zie kooktip, links**). Evt. een scheutje water toevoegen. Proef en evt. **overig bouillonblokje** (deels) erboven verkruimelen en erdoor roeren of voor een ander recept gebruiken.



2. Groente voorbereiden

Wilde spinazie wassen, uit laten lekken en goed droogdeppen. **Salieblaadjes** plukken, steeltjes wegdoen. **Salie** met **spinazie**, **amandelen** en 1el olijfolie mengen.



5. Wilde spinazie roosteren

Na 5min kooktijd van de **quinoa**, de **spinazie**, **salie** en **amandelen** in één enkele laag op 2 bakplaten met bakpapier verdelen en 8-10min in de oven roosteren. Halverwege bakplaten omwisselen. Bakplaten uit de oven nemen en **groenten** met zout en peper bestrooien.



3. Risotto starten

Verhit in een middelgrote koekenpan 1el olijfolie. Voeg het **venkelzaad** toe en bak 1min totdat het begint te geuren. Voeg de **venkel** en **ui** toe en bak 3min tot de **ui** glazig is.



6. Risotto afmaken

Risotto op smaak brengen met peper, zout en 1el azijn. Serveer **risotto** met de **spinazie**, **salie** en **amandelen** bovenop.