

MARLEY SPOON



Royaal gevulde tomaten

met quinoa, pesto & feta-yoghurtsaus



30-40min



Voor 3-4 personen

Gevulde tomaten kunnen altijd! Probeer eens een keer deze vegetarische variant die gevuld wordt met het pseudo-graan quinoa, een zelfgemaakte spinaziepesto en stukjes zoute feta. Als klap op de vuurpijl worden de tomaten nog in de oven gegaard en serveer je er een overheerlijke yoghurtsaus bij. Genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- ui
- bekertjes yoghurt ⁷
- teen knoflook
- vleestomaten
- babyspinazie
- feta ⁷
- verse basilicum
- cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- kookpan
- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- staafmixer
- 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

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 36.0g, koolhydraten 60.1g, eiwit 23.0g



1. Quinoa koken

Verwarm de oven op 250°C hetelucht/270°C met de grill aan. Was **200g quinoa** in een zeef onder de kraan en voeg deze aan een middelgrote kookpan met ruim gezouten water toe. Breng aan de kook en kook de **quinoa** in 10-12min met de deksel afgedekt beetgaar (**zie kooktip, links**). Laat dan ca. 5min staan en giet af.



4. Tomaten voorbereiden

Snijdt het kapje van de **tomaten**, ca. 1cm van de top. Hol de **tomaten** voorzichtig uit door met een kleine lepel de **zaadjes** eruit te scheppen en zet ze in een ovenschaal. Roer de **tomatenzaadjes** door de **quinoavulling**.



2. Pesto maken

Verhit intussen een grote koekenpan zonder olie en rooster de **cashewnoten** in 1-2min goudbruin. Neem pan van het vuur. Pel de **knoflook** en halveer. Halveer de **ui**, pel en snipper deze fijn. Pureer de **cashewnoten** met **1/2 knoflook**, **1/2 babyspinazie**, 3-4el olijfolie, zout en peper met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Voeg evt. hand voor hand de **spinazie** toe.



5. Tomaten vullen.

Vul de **tomaten** met het **quinoa-mengsel**. Zet de **rest van het quinoamengsel** warm opzij. Bak de **gevulde tomaten** 10-15min in de oven.



3. Vulling maken

Pluk de **basilicumblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en fruit de **ui** in 1-2min op middelhoog vuur glazig. Voeg de **rest van de spinazie**, gekookte **quinoa**, **pesto** en **basilicumblaadjes** toe. Breng de **vulling** op smaak met zout en peper. Verkrummel de **feta** grof boven de pan en roer deze erdoor.



6. Saus maken

Hak intussen de **rest van de knoflook** fijn, evt. kun je de **knoflook** met een scheutje olijfolie kort aanbakken, roer de **knoflook** door de **yoghurt** en breng de **saus** op smaak met zout en peper. Serveer de gevulde **tomaten** met de **saus** en de evt. **overige quinoavulling**.