

# MARLEY SPOON



## Mediterraanse quinoa

met feta en verse kruidenyoghurt



20-30min



2 personen

Quinoa is een oeroud pseudograan dat al meer dan 5.000 jaar geleden werd gegeten door de bewoners in de omgeving van het huidige Colombia. Quinoa bevat alle essentiële aminozuren en is daarnaast rijk aan vitamine B2 en E als ook ijzer, koper en magnesium. Serveer de quinoa met de naar tijm geurende paprika, courgette en goudbruin gebakken feta. Tongstrelend lekker en tegelijkertijd heel makkeli...

## Wat je van ons krijgt

- yoghurt <sup>7</sup>
- rode paprika
- quinoa
- citroen
- courgetteschijfjes
- Adios Salt! Seasoning with Vegetables Mediterranean, Sonnentor, N50817
- feta <sup>7</sup>
- verse kruidenmix: oregano en munt
- honing

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakpapier
- bakplaat
- kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- zeef

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

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 35.4g, koolhydraten 66.3g, eiwit 21.4g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Neem de **courgetteplakjes** uit de verpakking. Snijd de **paprika** doormidden, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 3cm grote stukken. Pluk de **oregano-** en **muntblaadjes**, doe de steeltjes weg. Hak de **blaadjes** grof.



### 4. Quinoa koken

Giet ondertussen het zojuist gekookte water in een grote kookpan, breng opnieuw aan de kook en voeg dan de **quinoa** toe. Dek af met een deksel en kook de **quinoa** in 12-14min beetgaar. Giet af in een fijnmazige zeef, spoel schoon en laat uitlekken.



### 2. Groenten marinieren

Meng 2el olie, 2-3el azijn, een snufje suiker, **Adios Salt! Seasoning** en de **helft van de gehakte kruiden** in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng de gesneden **groenten** door de **marinade** en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **groenten** 20-25min in de oven totdat ze beetgaar zijn en beginnen te verkleuren.



### 5. Dressing maken

Meng **1-2el citroensap** met **1tl citroenrasp**, **rest van de honing** en 2el olijfolie. Breng de **dressing** op smaak met zout en peper en meng dit met de gekookte **quinoa**.



### 3. Feta bakken

Dep intussen de **feta** met keukenpapier droog. Leg in het midden van een stuk aluminiumfolie, vouw de randjes om zodat een kuipje ontstaat. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **helft van de honing**, 1-2el olijfolie, **1tl citroenrasp** met flink wat peper en verdeel dit over de **kaas**. Bak de **feta** in de laatste 10min van de **groenten** mee.



### 6. Yoghurtsaus maken

Roer de **rest van de kruiden** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Serveer de **quinoa** met de **geroosterde groenten**, **feta** en **yoghurtsaus**.