
Quinoa-champignonbowl

met pijnboompittensaus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- verse peterselie
- citroen
- ui
- teen knoflook
- babyspinazie
- champignonplakjes
- pijnboompitten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in totaal 1,5L water in een waterkoker of kookpan aan de kook. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster een **half zakje pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Bewaar de **rest van de pijnboompitten** voor stap 2. Neem uit de pan en zet apart. Was de **babyspinazie** grondig in een zeef of vergiet.



4. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **peterselie** fijn. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in de zojuist gebruikte koekenpan op hoog vuur en bak de **champignonplakjes** in 4-5min goudbruin. Voeg de **helft van de spinazie** aan de pan toe en bak al roerend tot de **blaadjes** zijn geslonken. Doe intussen **de rest van de pijnboompitten** in een maatbeker en giet er 200ml zojuist gekookt water overheen. Laat 5min staan.



5. Saus maken

Voeg **2/3e van de peterselie, knoflook, ui** en 1el olijfolie aan de pan met **champignons** toe. Roerbak 1-2min. Pureer de **pijnboompitten** met de **helft van het weekwater** tot een gladde **sous**. Giet de **sous** bij de **champignons** en kook nog 1-2min totdat de **sous** dikker is. Voeg indien nodig een scheutje warm water toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Doe de **quinoa** met 1L zojuist gekookt water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



6. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Meng de **quinoa** met de **rest van de spinazie, 1tl citroenrasp, 1el olijfolie, zout** en peper. Schep de **quinoa** op en verdeel de **champignonsaus** erover. Bestrooi met de **pijnboompitten** en **rest van de peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij.