

Hello
FRESH

WIJNBOX

Cabriz branco

Een spannend gerecht met zowel aardse, frisse en notige smaken. Een veelzijdige witte wijn smaakt daar het lekkerst bij.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Quinoa met rode biet, komkommer en pecannoten

Met pittige tuinkers

Leuk je te ontmoeten Spaanse komkommer! Het broertje van de 'pepino holandés' - Hollandse komkommer. Verwerkt in een fris-zoete maaltijd met zachte bietjes en knapperige quinoa. Door de balsamicoazijn mee te bakken verdampst de zure azijnsmaak en wordt het zoet. Lekker met pittige tuinkers!

bewaar in de koelkast



30-35 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



glutenvrij



lactosevrij



Champignons



Rode bieten



Spaanse komkommer



Tuinkers



Quinoa



Ui



Pecannoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Quinoa (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Rode bieten (g)	125	250	375	500	625	750
Spaanse komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tuinkers (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

8) Noten

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** andere noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2091 / 503	27	3,3	45	11,8	11	15	1,5
100 g **	379 / 91	5	0,6	8	2,1	2	3	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de quinoa toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten droog. Giet daarna eventueel af en laat afgedekt gareren.



2 Snipper ondertussen de ui. Snijd de champignons in kwarten. Giet de bieten af en bewaar het bietensap apart. Snijd de rode bieten in dunne halve plakken en snijd de komkommer in dunne plakken. Verkruiemel de pecannoten.



3 Maak een dressing van de mosterd en 1 el bietensap per persoon in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.

4 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pecannoten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de champignons toe en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste minuut de bieten toe, besprenkel met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

6 Voeg de quinoa, champignons en bieten toe aan de saladekom en knip de tuinkers los.

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de tuinkers en pecannoten.

Tip! Sneller klaar zijn? Maak dan een dressing van mosterd, olijfolie, peper en zout. Snijd de bieten maar verwarm ze niet meer. Ze zijn ook heerlijk koud.