



WIJNBOX

### Synera tinto

Synera tinto is een volzachte wijn die eigenlijk alle ingrediënten in dit gerecht naar een hoger plan tillen.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 07  
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 via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Quinoa met kruidige tofu en broccoli

Met rode paprika en yoghurt-tahinsaus

In dit gerecht bak je de broccoli, hierdoor behoudt deze een heerlijke bite en komt de smaak beter tot zijn recht. Je serveert de maaltijd met een saus van yoghurt en tahin.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



pittig



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Broccoli



Gekruide toforeepjes



Verse koriander



Yoghurt-tahinsaus



Knoflookteen



Rode paprika



Rode peper



Citroen



Quinoa

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Quinoa (g)	45	90	135	180	225	270
Tofureepjes, gekruid (pak 6)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*						

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

6) Soja 7) Melk/lactose  
11) Sesam  
Kan sporen bevatten van  
19) pinda's, 22) noten en  
23) selderij.

### Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp,  
wok of hapjespan met  
deksel, koekenpan

Naar smaak

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2284 / 547	29	5,8	35	9,8	15	30	2,1
100 g **	365 / 88	5	0,9	6	1,6	2	5	0,3

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de quinoa.



**2** Snijd ondertussen of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel klein. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de rode paprika klein. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers het sap uit.



**3** Voeg de quinoa toe aan de pan met deksel en kook de quinoa, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en roer de quinoakorrels met een vork los. Laat zonder deksel uitstomen.



**4** Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook, broccoli en rode peper 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, in 10 - 12 minuten, de broccoli mag iets knapperig blijven. Voeg halverwege de paprika toe en breng op smaak met peper en zout.

**5** Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de tofu 5 minuten op middelhoog vuur. Snijd de koriander fijn.

**6** Voeg 1 el citroenrasp en 1 tl citroensap, de quinoa en tofu toe aan de wok of hapjespan met deksel en verhit al roerende nog 1 minuut.

**7** Serveer het gerecht met de yoghurt-tahinsaus en met het overige citroensap naar smaak. Garneer met de koriander.

**Weetje!** Wist je dat tahin rijk is aan zowel ijzer als calcium? Twee belangrijke mineralen om extra op te letten wanneer je regelmatig of volledig vegetarisch eet.