



# Ras el hanout-quinoa met feta uit de oven

Met knapperige sperziebonen en geroosterde tomaatjes



## QUINOA

Officieel is quinoa geen graansoort, maar behoort het tot de zadenfamilie. Quinoa komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, maar tegenwoordig wordt het ook in Europa verbouwd.



Rode ui



Knoflookteen



Sperziebonen \*



Feta \*



Gemalen komijnzaad



Rode cherrytomaten \*



Quinoa



Ras el hanout



Verse munt\*



Pijnboompitten



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

De geur en smaak van ras el hanout voert je mee naar Noord-Afrika. Vandaag gebruik je deze kruiden- en specerijenmix in een gerecht met quinoa en gebakken feta. Deze van oorsprong Griekse kaas past perfect bij de kruidige quinoa en zoete geroosterde tomaten.



LEES ER ALLES OVER  
OP ONZE BLOG

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **ras el hanout-quinoa met feta uit de oven**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de rode ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Wrijf van elk stuk feta 1 kant in met de helft van de komijn. Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 4 SPERZIEBONEN BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **sperziebonen** en de **knoflook** 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, voeg 2 el water per persoon toe en bak de **sperziebonen**, afgedekt, 12 – 14 minuten, of tot ze beetbaar zijn. Schep regelmatig om.



## 2 QUINOA BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde pan met deksel en fruit de **rode ui** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **quinoa**, **ras el hanout** en de overige **komijn** toe en bak al roerend 30 seconden. Voeg de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg extra water toe als de **quinoa** te snel droog kookt. Laat zonder deksel uitstomen.



## 5 QUINOA OP SMAAK BRENGEN

Snijd ondertussen de **verse munt** fijn. Roer de **quinoa** los met een vork. Voeg de witte balsamicoazijn en het grootste deel van de **verse munt** toe en breng op smaak met peper en zout.



## 3 CHERRYTOMATEN ROOSTEREN

Verdeel ondertussen de **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de overige olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 15 minuten in de oven ★. Leg halverwege de **feta** naast de **cherrytomaten** op de bakplaat en bak mee.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **quinoa** over de borden. Verdeel de **sperziebonen** en **cherrytomaten** over de **quinoa** en eindig met de gebakken **feta**. Garneer de maaltijd met de **pijnboompitten**, de overige **verse munt** en extra vierge olijfolie naar smaak.

★**TIP:** Weinig tijd? Je kunt de rode cherrytomaten ook 6 – 7 minuten meebakken met de boontjes en alleen de feta 7 – 8 minuten in de oven bakken.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	4
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Ras el hanout (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

\*Zelf toevoegen

Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	2	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	568 / 136
Vet totaal (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	4,4	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).