



300 gram
groenten per
portie *

Pompoen ringen met quinoa

granaatappel en verse munt

Een granaatappel is niet alleen een pareltje voor het oog, maar smaakt ook nog eens heerlijk! De pitten smaken fris en zoetzuur en je kunt er alle kanten mee op. De makkelijkste manier om pitjes eruit te krijgen, is om de granaatappel te halveren met een scherp mes en vervolgens met een houten lepel op de achterkant van de schil te kloppen.

45 min | 628 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pompoen, butternut	st	0.5	1	1	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Quinoa	g	75	150	225	300
Granaatappel	st	0.5	0.5	1	1
Verse munt	g	5	5	10	10
Citroen	st	0.5	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de pompoen, snijd dunne plakken in de breedte van de onderste bolle helft en verwijder de zaden. Snijd de rest van de pompoen in kleine blokjes (schillen hoeft niet). Laat de kikkererwten goed uitlekken.
2. Doe kikkererwten en pompoen blokjes in een kom, besprenkel met olie, pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper. Leg de pompoen ringen op de bakplaat met ernaast de pompoen blokjes en kikkererwten en bak 25-30 minuten in de hete oven. Zet de laatste minuten de ovengrillstand aan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten op een laag vuur. Giet daarna af en zet afgedekt opzij.
4. Halveer de granaatappel en haal de pitjes eruit. Snijd de verse munt heel klein. Meng de geroosterde pompoen blokjes, kikkererwten, granaatappelpitjes, munt en quinoa door elkaar. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
5. Hak de hazelnoten grof. Schep het quinoa mengsel in de pompoen ringen en strooi de hazelnoten erover.

Tip: Heb je geen tijd of zin om de pompoen in ringen te snijden dan kun je natuurlijk ook alles in blokjes snijden. Je kunt de granaatappel ook uitpersen net als een sinaasappel en het gezeefde sap drinken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

