



Sweet dumpling pompoen stoof

met feta, palmkool en quinoa

De Sweet Dumpling pompoen is een kleinere, witte pompoen met donkergroene strepen. De smaak is nootachtig en lekker zoet. En wist je dat deze pompoen met schil kunt eten? Even opwarmen in de oven en dan is de schil lekker zacht en eetbaar.

45 min | 740 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
Sweet dumpling pompoen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Palmkool	g	125	250	350	500
Quinoa	g	75	150	225	300
Rozijnen	g	15	25	40	50
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Feta	g	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	175	350	500	700
Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was de pompoen, snijd in parten en verwijder met een lepel de pitten en draden. Snijd de pompoen met een scherp mes in stukjes. Snijd de sjalot klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een brede bakpan en roerbak de pompoen 8-10 minuten op een hoog vuur. Voeg de sjalotten toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg de quinoa toe en schenk de bouillon in de pan. Laat 10-15 minuten stoven op een laag vuur of tot de quinoa gaar is en het vocht is verdampt.
3. Was ondertussen de palmkool, verwijder harde stelen, laat goed uitlekken en snijd klein. Voeg de palmkool en de rozijnen toe aan de pan en laat 8-10 minuten meestoven. Maak op smaak met komijn, peper en zout.
4. Hak de hazelnoten grof. Serveer de quinoa met de pompoenstoof en de palmkool. Verbrokkel de feta en de hazelnoten erover.

Tip: De pompoen is ook erg lekker met een beetje honing. Een beetje boter bij de quinoa is ook een aanrader.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

