

Oriëntaalse quinoa met tahinidip

totale tijd **80 min.** 20 min. voorbereidingstijd 60 min. voorbereidingstijd 20 min. wachttijd

INGREDIËNTEN

10 porties

Voor de quinoa:

600 g	zure appels, in blokjes
5 ml	citroensap
500 ml	versgeperst sinaasappelsap
600 g	quinoa (of gierst)
40 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus met Minder Zout 43%</u> <u>Minder Zout dan de traditionele Kikkoman Sojasaus</u>
50 ml	raapzaadolie of olijfolie
6 g	knoflook, fijngehakt
200 g	prei(wortels), in smalle ringen
200 g	peterselie(wortels), in blokjes
280 g	wortelen, in blokjes
20 g	bruine suiker
2 g	gemalen peper
5 g	currypasta
800 ml	groentebouillon
720 g	witlof
30 g	verse gember, fijngehakt
30 ml	agavesiroop
0,5 g	chilivlokken (naar smaak)

Voor de dip:

500 g	sojayoghurt, naturel
100 g	tahini
0,5 g	chilivlokken
1 g	peper

Voor garnering:

40 g	peterselie of koriander, gehakt
-------------	---------------------------------

VOORBEREIDING

Stap 1

Was en ontpit de appels, snijd in vieren en dan in blokjes en besprenkel met citroensap.

Stap 2

Kook de quinoa circa 25 minuten volgens de aanwijzingen op de verpakking in een steelpan met een quinoa waterverhouding van 1:2. Voeg tegen het einde van de kooktijd het versgeperste sinaasappelsap en Kikkoman Sojasaus Minder Zout toe. Roer goed door, zodat de quinoa de vloeistof kan opnemen.

Stap 3

Verhit 20 ml olie in een steelpan en bak de knoflook en gesneden groenten 5 minuten. Voeg de appels, suiker, peper en currypasta toe en giet de bouillon erbij. Kook nog 5 minuten tot het iets is ingekookt. Voeg de quinoa toe en roer.

Stap 4

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met 10 ml olie en doe de quinoa met de groenten en appels erin. Bak gedurende 20 minuten.

Stap 5

Was en halveer de witlof. Verwijder de bittere kern door deze in een wigvorm te snijden. Verhit 20 ml olie in een pan en bak de witlofblaadjes 2-3 minuten. Voeg de gember toe, besprenkel met de agavesiroop en bestrooi met chilipeper.

Stap 6

Meng de yoghurt met de tahini, chilivlokken en peper.

Serveer de ovenschotel warm, beleg met stukjes witlof, bestrooi met gehakte peterselie en serveer met de dip.