

## Quinoaschotel



### Met linzen

#### Ingrediënten voor minstens 4 personen :

- 300 gram rode linzen
- 750 gram wortels
- 400 gram spinazie
- 1 blikje tomatenstukjes
- 3 uien
- 6 teentjes knoflook
- Stukje gember
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel komijnzaad
- Zout
- 2 kopjes quinoa
- 2 eetlepels olijfolie
- Scheutje sojasaus
- 150 gram extra belegen kaas

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een grote ovenschaal in met wat olijfolie.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan tot het water helder is. Kook ze in 6 dl. water in 15-20 minuten gaar. Op een warme plek 10 minuten laten nawellen, niet afgieten, want de linzen zijn tot moes gekookt. Daarna pureren met een staafmixer.
4. Wortels schillen met een dunschiller, in plakken snijden en in voldoende water goed gaar koken. Afgieten en pureren met een staafmixer.

5. Quinoa goed afspoelen (eerst warm dan koud water) in een zeef onder de kraan tot het water helder is. Kook de quinoa in 10 minuten gaar in 4 kopjes water. Laat de quinoa op een warme plek 10 minuten nawellen. Niet afgieten. Op smaak maken met een scheutje olijfolie en een scheutje sojasaus (proef of het naar smaak is).
6. Spinazie goed wassen uit laten lekken en fijnsnijden. In herfst en winter is er vaak alleen nog 'wilde', grootbladige spinazie verkrijgbaar. Of anders diepvries spinazie.
7. Verwarm een braadpan op een middelhoog vuur.
8. Uien en knoflook snipperen en in een eetlepel olijfolie zachtjes smoren, niet bruin laten worden want dat smaakt bitter en is zwaarder om te verteren.
9. Stukje gember schillen, raspen en toevoegen.
10. Komijnzaad fijnmalen in een vijzel en toevoegen samen met de kaneel.
11. Tomatenstukjes toevoegen.
12. Spinazie er door roeren en laten slinken.
13. Wortelpuree en linzenpuree toevoegen, op smaak maken met wat zout. Proeven of het goed op smaak is.
14. Quinoa in de ovenschaal doen.
15. Daar overheen het groentemengsel.
16. Het geheel afdekken met plakjes kaas.
17. Even in de oven tot de kaas is gesmolten.
18. Serveren met rauwkost.

#### Antrovista

Wekelijks publiceert Ilse Beurskens-van den Bosch een nieuw recept op de site van Antrovista in de rubriek Recept van de Week: <http://www.antrovista.com/voeding/recepten/> Ilse en ik waren studiegenoten en zaten in dezelfde klas. Zij geeft ook regelmatig kookworkshops in Heerhugowaard: <http://www.voedsaam.nl/kookworkshops/> Van harte aanbevolen!

Dit recept komt van [www.antrovista.com](http://www.antrovista.com) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1526  
Hoofdgerecht  
Seizoen: herfst-winter