

Quinoa-roerbak met paprika, champignons en erwten



Ingrediënten

Ingrediënten voor 10 porties:

500 g voorgekookte quinoa

500 g Ardo Paprikareepjes, gemengd (rood/groen, diepgevroren)

250 g Ardo Parijse champignons, in plakjes (diepgevroren)

250 g Ardo Erwten (diepgevroren)

2 middelgrote uien, fijngesneden

25 g Ardo Knoflook, in blokjes

5 el olijfolie

2½ tl gemalen komijn

2½ tl gerookt paprikapoeder

Sap van 2 citroenen

Verse peterselie of koriander, fijngehakt (ter garnering)

Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui en de knoflookblokjes toe en bak 3-4 minuten tot ze geurig zijn.
2. Voeg de gemengde paprikareepjes, de Parijse champignons en de diepgevroren Ardo-erwten toe. Bak 8-10 minuten en roer af en toe, tot de groenten gaar zijn.
3. Voeg de voorgekookte quinoa toe aan de pan. Meng goed en bak 3-4 minuten, tot de quinoa volledig is opgewarmd.
4. Breng op smaak met komijn, gerookt paprikapoeder, zout en peper. Bak nog 2-3 minuten, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
5. Haal de pan van het vuur en besprenkel de roerbak met het citroensap. Meng goed.
6. Garneer met fijngehakte verse peterselie of koriander en serveer warm.



We preserve nature's gifts