KOKOSQUINOA

MET KRUIDIGE KOOL EN CASHEWNOTEN

Bereidingstijd
45 minuten

Onze groenten
2 middelgrote uien
Ca. 500 g wortel
Ca. 500 g witte kool
300 g quinoa
Bosje oregano

Extra ingrediënten
3 el (olijf)olie
80 g cashewnoten
400 ml kokosmelk
40 g kokosrasp
2 knoflooktenen
2 el kerrie
Sojasaus naar smaak

Inspiratierecept voor 4 porties

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de wortel, droog af en snijd in blokjes van 2 cm. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat, bestrooi met peper en zout en giet er 1 el olijfolie overheen. Hussel goed door elkaar en bak 20-25 minuten in de oven.
3. Hak de cashewnoten grof en strooi de laatste 5 min. over de wortel om te roosteren.
4. Verwijder de harde kern en evt. de buitenste bladeren van de kool en snijd in dunne reepjes. Pel en snipper de ui en de knoflook.
5. Verhit een droge kookpan met dikke bodem op middelhoog vuur en rooster de quinoa 1 à 2 minuten. Voeg dan de kokosmelk toe plus 300 ml water en een flinke snuf zout. Kook in ca. 10 minuten gaar en laat dan nog even staan met de deksel op de pan.
6. Verwarm 2 el olie in een hapjespan of wok op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en fruit in 5 minuten glazig. Voeg dan de kokosrasp, knoflook en kerrie toe. Bak nog enkele minuten en roer regelmatig door.
7. Voeg de witte kool toe en bak ca. 10 minuten totdat de kool zacht is. Het helpt om af en toe een scheutje water toe te voegen waarin de kool gaar 'stoomt'. Breng op smaak met peper en zout.
8. Snijd de oregano fijn en schep door de quinoa. Breng op smaak met sojasaus.
9. Serveer de quinoa met daarop de kool, geroosterde peen en cashewnoot. Eet smakelijk!

NO SHIT.