

PAASMENU HOOFDGERECHT: ASPERGES - MOZZARELLA - TOMAAAT - QUINOA - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500g groene en witte asperges

200g light mozzarella

400g kerstomaten

250g quinoa

4 el olijfolie

Oregano

Marjolein

Knoflook

Tijm

Rozemarijn

Zout en peper

Basilicum

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 200°C. Schil de asperges en blancheer in gezouten water gedurende 8-12 minuten. Halveer de kerstomaten en snipper de knoflook fijn. Meng de knoflook onder de overige kruiden.

Besprenkel de kerstomaten met de olijfolie en de kruiden en doe ze in een ovenschaal. Plaats vervolgens de ovenschaal 15 minuten in een voorverwarmde oven.

Haal de asperges uit het kokend water en laat even afkoelen. Kook de quinoa gaar, giet de quinoa af en kruid met peper en zout.

Neem de kerstomaten uit de oven. Zet de oven op grill stand. Leg de asperges in een ovenschaal en laat ze even kleuren onder de grill. Dresseer de quinoa op een bord en leg de kerstomaten naast de quinoa. Haal de asperges uit de oven en leg deze over de quinoa.

Neem de mozzarella, verwijder het vocht en snij in plakjes. Leg deze naast de quinoa op het bord en werk af met basilicum.

Tip: De mozzarella kan je vervangen door gegrilde kip of gegrilde zalm of gegrilde kalkoen of gegrilde witte vis. Reken dan op 100g per persoon.

Recept van Infraligne Beveren

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

435 Kcal – 18,4g EW– 38g KH – 20,4g V

SMAKELIJK!