

BROCCOLI QUINOA GEROOSTERDE POMPOEN



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 250 g drie kleuren quinoa
- 4 broccoli's
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- 400 g tofu
- 1 butternut pompoen
- kruiden: kurkuma, paprika, ...
- olijfolie



Bereidingswijze:

- Kook de drie kleuren quinoa gaar samen met het vetarm bouillonblokje en giet af.
- Was de broccoli's, versnij in roosjes, kook deze goed gaar en giet eveneens af.
- Snij de steeltjes van de roosjes, versnipper de groene draadjes onder de quinoa en meng alles goed onder elkaar.
- Snij de butternut pompoen middendoor en haal de pitten en sliertjes eruit.
- Verwarm een oven voor op 200°C en leg de 2 pompoenhelften (kruiden met paprika en kurkuma) omgekeerd op een bakplaat en laat 40 min garen (voor een pompoen van 3 kg; de gaartijd hangt af van de dikte van de pompoen).
- Haal de pompoen uit de oven en snij de butternut in dikke repen van 2 cm.
- Snij de tofu in blokjes en dien op samen met de broccoli-quinoa en geroosterde pompoen. Je kan de tofu rauw serveren of kort bakken in olijfolie als je deze liever warm eet.