



Hoofdgerechten

Geroosterde zoete aardappel met quinoa

Voor 4 personen.

Ingrediënten

- 1 bosje waterkers (of rucola)
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 lookteentjes (geperst)
- 1 sjalot (fijn gesneden)
- 1 avocado (in blokjes)
- 4 zoete aardappelen
- 100 gram quinoa
- 1 bouillonblokje
- 1/2 citroen
- olijfolie
- zwarte peper
- zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200° C. Prik de zoete aardappels in met een vork, wrijf ze in met olijfolie en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de zoete aardappels in de oven gedurende 30 à 40 minuten tot ze zacht zijn.

Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Voeg een bouillonblokje aan het kookwater toe voor extra smaak. Verhit intussen wat olijfolie in een pan. Bak de ajuin en de knoflook erin glazig.

Doe de gekookte quinoa en de avocadoblokjes in een kom en roer het gebakken ui-lookmengsel erdoor. Breng op smaak met zwarte peper en zout. Houd enkele schijfjes citroen apart voor de garnering en knijp de rest uit over de kom. Meng er voorzichtig de waterkers of slablaadjes onder.

Haal de zoete aardappels uit de oven en controleer of ze zacht zijn. Duw met een lepel een kuiltje in het midden en verdeel de vulling over de aardappels.

Vul op met het quinoamengsel. Garneer met de citroenschijfjes en de Griekse yoghurt.

Keukenbenodigdheden

Oven

