

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Traybakes (alles op een bakplaat) zijn een ideale manier om snel te koken en je handen vrij te hebben om andere dingen te doen. De oven doet het werk voor jou! Begin wel ruim van te voren met de voorbereiding, want het heeft vaak wel even tijd nodig om gaar te worden. Deze herfstige variant is kruidig en fris tegelijkertijd dankzij de paksoi en limoen.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de kokosmelk met de currykruiden en de quinoa. Schenk in een bakplaat, braadslede of ovenschaal met opstaande rand. De quinoa moet "onder water" blijven dus kies zo nodig een wat kleinere vorm. Zet afgedekt met een (glazen) schaal/ deksel in de oven voor 20 minuten. Ondertussen kan je de andere ingrediënten fijn snijden. Meng de paddenstoelen en tempe door de inmiddels half gare quinoa en voeg een klein kopje water toe. Schep goed door elkaar. Leg de paksoi ertussen. Zet nogmaals voor 45 minuten afgedekt in de oven. Schep halverwege even om. Haal uit de oven en maak af met verse koriander en het sap en rasp van een halve limoen.

DIT HEB JE NODIG

voor 2-3 personen

- 1 struik paksoi, in dunne repen gesneden
- 250 ml kokosmelk
- 250 gram gemengde paddenstoelen naar keuze, in grove stukken
- 150 gram tempe, in dobbelsteenblokjes gesneden
- 100 gram quinoa
- 2 el Thaise groene curry kruiden (bijvoorbeeld van Euroma)

Optioneel: verse koriander en limoensap/
rasp van 1/2 limoen

