

OVENSCHOTELS - KERRIE SPERZIEBONENSCHOTEL

by Carola van Bemmelen.



BEREIDING

VOORBEREIDING 20 MINUTEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking

Breng water aan de kook en kook hierin de sperziebonen voor 7-8 min. Snijd ondertussen de ui in stukjes. Pers de knoflook. Schil de appels en snijd deze in stukjes. Smelt olie in de pan en bak hierin de ui en knoflook zacht. Voeg het water, room, citroensap, appel, mosterdzaad, kerrie, laurierblaadjes, kurkuma, zout en peper toe en roer goed. Breng het mengsel aan de kook en laat het een paar minuutjes zachtjes pruttelen.

Neem de pan van het vuur en roer de sperziebonen en ei door de saus. Doe het mengsel in een ovenschaal en zet het 25 min in de oven. Kook ondertussen de quinoa gaar volgens de instructies op de verpakking. Serveer de saus met de quinoa

Let op dat je de laurierblaadjes verwijdert!

INGREDIËNTEN

VOOR 4 PERSONEN

- 175 gram quinoa of bloemkoolrijst
- 400 gram sperziebonen
- 300 gram linzen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el water
- 1 el citroensap
- 2 appels
- 2 eieren
- 100 ml plantaardige room of crème fraîche
- 1 tl mosterdzaad
- 2 tl kerrie
- 2 laurierblaadjes
- 2 tl kurkuma
- Zout en peper
- Kokosolie om in te bakken