

Local bowl, groentefeestje met quinoa en zeewier

Ingrediënten

4 personen

240 gram quinoa
100 gram champignons
4 bietjes, bv gele en rode
1 courgette
1 wortel
1 gele paprika
1 klein blikje mais
½ komkommer, schil verwijderd
1 lente-uitje
½ kruidenbouillonblokje
6 eetlepels (lichte) Japanse sojasaus
1 eetlepel sesamolie
zeewiermix, bv van [Zeewaar](#)

Veganistisch

bereidingstijd: 30-45 minuten

keukenhulpjes:

goed snijmes + snijplank
schaaltjes/ bakjes voor de gesneden groenten
mooie kommen/diepe borden



Aan de slag

• Schil de rauwe bietjes en snij ze in kleine blokjes, leg in een pan en vul deze met water zodat ze net onder staan*. Na ongeveer 20 minuutjes koken zijn de bietenblokjes gaar. Doe ondertussen de ongekookte quinoa in een fijne zeef en spoel deze goed door met koud water. Kook de quinoa in een pan met 500 ml koud water en het halve kruidenbouillonblokje tot het water opgenomen is, dit duurt zo'n 15 tot 20 minuten.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en komkommer, maak de champignons schoon en was de andere groenten. Snij alle groenten in kleine blokjes en snij plakjes van de champignons en het lente-uitje, laat de mais even uitlekken.

Maak nu de kommen/ borden op: schep een portie quinoa in het midden van de kom en leg er een eetlepel champignons, bietjes, courgette, wortel, paprika, komkommer en mais omheen, het is het mooist als er verschillende kleuren groenten naast elkaar liggen. Meng de sojasaus met de sesamolie en giet een beetje van het mengsel over de quinoa en groenten. Strooi er wat ringentje lente-uitje op en besprenkel, naar smaak, met de zeewiermix.

*Als je twee soorten bietjes gebruikt kan je ze beter apart van elkaar koken, zo behouden ze ieder hun eigen kleur. Voor een snelle variant op het recept kan je voorgekookte bietjes kopen, je hoeft ze dan alleen nog maar in blokjes te snijden.

Deze 'local' bowl is gemaakt met lokaal geteelde groenten uit het zomerseizoen, maar kan natuurlijk ook met groenten uit andere seizoenen gemaakt worden, combineer wat je zelf lekker vindt ♥

- een [Cooking & Sharing](#) recept om te delen -