

[www.ALLESKUNNER.be](http://www.ALLESKUNNER.be)

## Recept

vorwerk Thermomix TM5  
de Alleskunner in uw keuken



[info@alleskunner.be](mailto:info@alleskunner.be) tel 050396865

## Ovenschotel met Quinoa



**Ingrediënten:** 200 gr broccoli roosjes, 2 wortelen, 1 rode paprika, 250 gr quinoa, 300 gr gruyère kaas, 2 sjalotten, 10 gr ghee of boter, schepje of blokje groentebouillon, 2 eetl olijfolie, 500 gr (spelt of amandel) melk, 50 gr (spelt) bloem, 40 gr boter, peper, nootmuskaat en zout

- Spoel de quinoa met water voeg toe aan een vergiet, zet opzij
- Voeg 300 gr gruyère kaas in blokjes toe aan de mengbeker 10 sec/snelheid 10, haal uit zet opzij
- Voeg 200 gr broccoli roosjes, 2 wortelen (geschild en in grove stukken) en 1 rode paprika (ontpit en in grove stukken) toe aan de mengbeker 3 sec/snelheid 6
- Haal uit voeg toe aan een vergiet en zet even opzij
- Voeg 2 sjalotten toe aan de mengbeker 5 sec/snelheid 5
- Schraap naar beneden voeg 10 gr ghee of boter + 250 gr quinoa toe
- 3 min/varoma/linksomdraai/ snelheid 1
- Voeg 300 gr water en schepje of blokje groentebouillon toe  
10 in/varoma/linksomdraai /snelheid 1

- Voeg twee lepels olijfolie toe aan een ovenschotel, leg hierop de groenten, daarop de quinoa
- Voeg voor de saus 500 gr (spelt of amandel) melk, 50 gr (spelt) bloem, 40 gr boter, peper, nootmuskaat en zout (kruid goed) in de mengbeker 7 min/90 graden/snelheid 4
- Voeg de ½ van opzij gezette kaas toe, 7 sec/snelheid 7
- Giet over de quinoa en bestrooi met de rest van de kaas
- Zet in de oven van 180 graden, gedurende 30-40 min