MAISON PRIMAGO

QUINOA OVENSCHOTEL

Ingrediënten:

- 250 gram quinoa
- 1 blokje groentebouillon
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- chilivlokken/cayennepeper of tabasco naar smaak
- 1 tl komijn
- 2 paprika's
- 200 gram mais uit blik
- 400 gram zwarte bonen uit blik
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 75 gram geraspte kaas
- 2 eetlepels tomatenpuree
- zout en peper naar eigen smaak

Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking met een half bouillonblokje.
2. Verwarm de oven op 200 graden
3. Pel en snipper de ui en de knoflook. Fruit dit aan in wat olijfolie samen met de cayennepeper en de komijn.
4. Snijd de paprika's in blokjes, bak het mee en voeg het blik, mais, bonen en gepelde tomaten toe met de 2 el tomatenpuree en de andere helft van het bouillonblokje.
5. Voeg de gekookte quinoa toe en meng het door elkaar. Breng het eventueel nog op smaak met peper en zout
6. Verdeel het quinoamengsel in een ingevette ovenschotel en verdeel de geraspte kaas erover.
7. Laat in 15 minuten de kaas op de quinoa smelten in de oven.

Tip:
Lekker met guacamole of zure room en/of wat tortillachips