

## Ingrediënten en Recept



Vegalicious Dishes

17 u · 🌐

🍁 Herfst! 🍷

Wat ik het liefste doe op zo een regenachtige herfstdag is even lekker mijn keukentje in en iets verzinnen wat past bij het weer!

Dit is het geworden:

"Ovengeroosterde pompoen, rode kool steak, gekarameliseerde rode uien met balsamicoazijn, Pilav van Quinoa in Tomatensaus met kikkererwten, heerlijk gekruid met tijm rozemarijn en salie" ... perfect herfstvoedsel! 🍂

Bij deze de recepten!

👤 Gekarameliseerde rode uien uit de oven

8 rode uien  
olijfolie  
balsamicoazijn  
agavesiroop  
tijm, salie, rozemarijn (gedroogd)  
zout  
chilipeper

Verwarm de oven op 180 graden.

Schil 8 rode uien en snijd deze kruislings in.

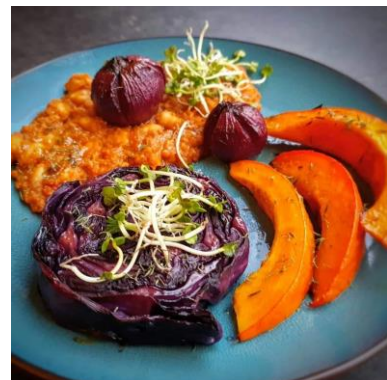
Meng 4 EL olijfolie met 2 EL balsamico azijn, 1 EL agavesiroop (of suiker), zout, en kruiden (tijm, salie, rozemarijn) en een snufje chilipeper en bestrijk daarmee de uien rijkelijk met een bak kwastje. Druppel ook iets in de inkepingen. Leg de uien vervolgens op een ingevette bakblik en laat ze gedurende 20 minuten onder folie gaar worden in een voorverwarmde oven bij 180 graden, haal de folie er dan af en zet de uien nog gedurende 10 tot 15 minuten onder de grill.


👤 Rode kool steak

Bestrijkt 1 cm dikke plakken van een rode kool met dezelfde marinade als de rode uien aan beide kanten, leg op een ingevette bakblik en bedek met aluminiumfolie. Laat de steaks in circa 30 minuten gaar worden in een voorverwarmde oven bij 180 graden.

👤 Ovengeroosterde pompoen

Bestrijk pompoen plakken met olijfolie en strooi er wat tijm overheen. Leg ze op een ingevette bakblik en bedek met aluminiumfolie. Laat de pompoen plakken in ca 30 minuten gaar worden in een voorverwarmde oven bij 180graden



 Pilav van Quinoa in Tomatensaus met kikkererwten

Voor 2 personen:

1 ui  
 1 winterpeen  
 olie  
 1 spaanse peper  
 zout  
 quinoa voor 2 personen  
 gedroogde rozemarijn  
 1 blik tomatenblokjes  
 2 ongepelde Knoflookteentjes  
 tuinkruidenbouillon  
 1 gele Paprika  
 1 potje kikkererwten

Snipper de ui en snijd de winterpeen in blokjes van circa 0,5 cm

Verhit olie in een hapjespan en fruit de ui samen met de blokjes winterpeen en 2 ongepelde knoflookteentjes en wat zout voor circa 5 minuten.

Voeg vervolgens de fijn gesneden spaanse peper toe en laat nog 2 minuten mee fruiten.

Snijd de paprika in reepjes en voeg deze ook toe aan het uienmengsel, fruit een paar minuten zachtjes mee.

Schep nou de quinoa erdoor, meng goed en fruit ook deze even mee, voeg vervolgens de tomaten uit blik toe en laat het geheel op middelhoog vuur onder voortdurend roeren zachtjes koken. Vis de knoflookteentjes uit de pan, laat afkoelen en pel ze vervolgens. Snijd de gepelde knoflookteentjes heel fijn en voeg toe aan het uienmengsel. Breng de saus op smaak met tuinkruidenbouillon en rozemarijn en laat de tomaten met saus zachtjes inkoken, voeg water toe indien nodig om aanbranden te voorkomen en roer regelmatig om.

De pilav is klaar als de tomatensaus is ingekookt en de groenten beetgaar zijn. Zet het vuur dan uit, voeg de kikkererwten toe en laat de pilav met deksel op de pan nog iets na garen. Breng voor het opdienen op smaak met zout en/of peper.

Eet smakelijk 🌱

[#vegaliciousdishes](#)

[#plantaardigeten](#) [#veganfood](#) [#vegannederland](#) [#watetenwewandaag](#)

\*repost

## Bron



<https://www.facebook.com/vegaliciousdishes/posts/pfbid0rusQzBVxuhzP2MgV967HVH3ZaL2tCWLZwivyWBcaxQsM6TpUXIF9xjTzqdr7GGzJI>

Info Martine Lycke

17/11/2023

2 rode uien  
4 witte uien (uit gebrek, rode rot van binnen)

Saus:

4 el olijfolie  
2 el balsamicoazijn  
1 el agavesiroop  
Kruiden: tijm, salie, rozemarijn (gedroogd), chilipeper

Uien in een ovenschotel en met de saus inwrijven  
Afdekken met aluminiumfolie

Oven: 180° C - 20 minuten  
Daarna : Grill 10-15 minuten

## Fotos

