



NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL

QUINOA KOEKJES

Porties 12 stuks

Vorbereiding 20 minuten + 30 minuten rusten in de koelkast

Bereiding 20 minuten

Ingrediënten:

200	gram	quinoa
200	gram	bloemkoolroosjes
50	gram	spinazie
4	stuk	eieren
200	gram	feta
80	gram	havenvlokken klein
		zout
		zwarte peper
2	el	olijfolie

Tip van de chef:

De stronk van de bloemkool en broccoli bevat net zoveel smaak als de roosjes. De structuur is echter erg anders; veel steviger. Perfect om toe te voegen aan een curry, te wokken in de pan of soep van te maken. De stronk van een bloemkool kun je ook goed gaarkoken en mixen met de aardappelpuree. Het geeft je aardappelpuree een zoetere smaak. Let wel op: gaarkoken en te ver doorkoken is een wereld van verschil. We willen niet dat de bloemkoolsoep gaat smaken naar oma's muffe bloemkool.

Bereidingswijze:

Controleer de kooktijd van jouw quinoa. Heb je snelkook quinoa, voeg deze dan pas aan het water toe, wanneer het water kookt.

1. Maak eerst de quinoa klaar: doe deze met 500ml water en zout in een middelgrote pan. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat het 15 minuten zachtjes koken tot de kleine staartjes van de quinoazaadjes zichtbaar zijn. Giet af en zet weg om af te koelen. Afkoelen gaat sneller wanneer je de quinoa uitspreidt op een grote snijplank of ovenplaat. Leg hier eerst bakpapier op.
2. Doe de bloemkoolroosjes hand voor hand in een foodprocessor en pulseer tot de inhoud op een rijstkorrel lijkt. Wanneer je in één keer al je bloemkoolroosjes in de foodprocessor doet zul je zien dat de onderste steeds kleiner worden terwijl de bovenste roosjes groot blijven. Heb je geen foodprocessor, geen probleem! Hak er rustig op los, totdat de bloemkoolroosjes net zo groot zijn als rijstkorrels.
3. Verkruimeld de feta, hak de spinazie en klof de eieren los met peper en zout. Heb je grote havervlokken, pulseer of hak deze dan ook kort.
4. Doe alle ingrediënten in een grote mengkom. Roer met een lepel door elkaar tot alles goed vermengd is. Zet het 30 minuten afgedekt – dit kan een pannendecksel of huishoudfolie zijn, zolang er maar niets in kan vallen – in de koelkast, om een stevige massa te worden.
5. Vorm 12 koekjes van het mengsel. Verwarm de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Je kunt checken of de olie heet genoeg is om in te bakken door de steel van een houten pollepel in de olie te zetten. Wanneer er belletjes rondom de steel van de pollepel ontstaan, is de olie heet genoeg. Let op, wanneer je de koude bloemkoolkoekjes in de olie legt, koelt de olie terug. Echter hoe langer de olie op het vuur staat hoe heter deze wordt. Houd de olietemperatuur dus goed in de gaten.
6. Afhankelijk van de grote van de koekenpan leg de bloemkoolkoekjes in de pan. Bak eerst de ene zijde 3-4 minuten goudbruin. Draai de koekjes dan om en bak de andere zijde nog eens 2-3 minuten. Bak zo alle koekjes. Laat de gebakken koekjes ondertussen uitlekken op keukenpapier. Dien warm of koud op, allebei is lekker.

Serveertip: snijd de bloemkoolstronken in stukken en wok in een pan met 2 theelepels mosterd, 2 theelepels rozemarijn en zout naar smaak tot de bloemkoolstronken gaar zijn.

SMAKELIJK