

Ingrediënten voor 4 personen

6 voorgebakken miniciabatta's
200 g fijngehakte quorn 1 paprika
1 ui 100 g couscous
(tarwegriesmeel) 2 eetl. rozijnen
2 eetl. gezouten pindanoten 1
zakje muntthee 1 eetl. olijfolie
cajunkruiden

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Vegetarisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja



Broodje quorn

Vegetarisch en erg lekker deze warme broodjes uit de oven ; ook niet vegetariërs zullen van deze broodjes smullen .

Bereidingswijze

Vorbereiding : - Dompel het zakje thee en de rozijnen in 1 dl heet water en laat 30 min. rusten. - Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika en snij in blokjes van 1 cm. - Snipper de ui fijn. - Giet 5 dl heet water over het tarwegriesmeel en laat 1 min. zwellen. Bereiding = 15 min. + 20 min. in de oven 1 Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de ui glazig. Voeg de paprika toe en laat 5 min. stoven. 2 Roer er de quorn, de uitgelekte rozijnen en de pindanootjes onder. Kruid met cajunkruiden. 3 Maak het tarwegriesmeel los met een vork en meng onder de quornbereiding. 4 Snij de broodjes open en vul op. Doe het dekseltje er weer op en zet 20 min. in een op 200 °C voorverwarmde oven.