

DINNERLY



Quinoasalade met sinaasappel en pompoenpitten en mozzarella en snijbiet



ca. 25min



2 personen

Transporteer jezelf naar het Rijk der Inca's, de machtigste staat die Zuid-Amerika ooit gekend heeft. Wat veroorzaakte dit succes? De lama's, ja – natuurlijk de lama's. Maar ook: quinoa! Dit glutenvrije ingrediënt bevat vitamines en mineralen. In dit recept wordt de onovertroffen quinoa nóg sterker gemaakt door sinaasappel, pompoenpitten en snijbiet. Superorigineel superfood! Voor je het weet verover ook jij de Andes.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 komkommer
- 1 bol mozzarella ⁷
- 25g pompoenpitten
- 1 sinaasappel
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 100g rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 719kcal, vet 45.9g, koolhydraten 51.5g, eiwit 25.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur 'm in kleine stukken. Verwarm een droge, middelgrote koekenpan en rooster de **pompoenpitten** 2-3min op middelhoog vuur. Schep uit de pan en hou apart – de pan gebruiken we zo weer.



2. Sinaasappel snijden

Rasp de **helft van de sinaasappelschil**. Pel de **sinaasappel**, verwijder zoveel mogelijk van het witte velletje en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm.



3. Dressing maken

Pak een staafmixer met hoge beker en pureer **1/4e van de sinaasappelstukjes**, de **sinaasappelrasp**, 2el olijfolie, 1el azijn, 1el water en 1tl mosterd tot een gladde dressing. Kruid de **sinaasappeldressing** met wat peper en zout en voeg evt. naar smaak wat honing of suiker toe.



4. Quinoa opwarmen

Verhit opnieuw de koekenpan en verwarm dan 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **voorgedaarde quinoa** toe en verwarm 2-4min. Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn. Voeg de knoflook, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout toe. Roer goed door, proef en voeg naar smaak peper, zout en evt. nog wat **kruidenmix** toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **quinoa** over de borden en schep de **snijbiet**, **komkommer**, **mozzarella** en **overgebleven sinaasappel** erover. Bedruip met de **dressing** en garneer met de **pompoenpitten**.



6. Kruiden for the win!

We weten twee dingen zeker over verse kruiden: ze zijn ontzettend lekker én je houdt altijd de helft over. Vandaag is dat juist goed nieuws: pluk wat blaadjes verse munt, koriander of peterselie die je nog in de koelkast hebt liggen en strooi ze naar smaak over de salade.