

DINNERLY



Fit+ Salade met quinoa en geitenkaas met sinaasappel en rode bieten uit de oven



ca. 30min



2 personen

Dit ziet er lekker uit, mensen: een hartige én frisse salade met voedzame quinoa, sinaasappel en zachte geitenkaas. Dan bak je nog rode bieten en wortel en maak je een fijne dressing. Hussel alles door elkaar en klaar ben je. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g quinoa
- 1 wortel
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x zachte geitenkaas⁷
- 1x krulslamelange

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 803kcal, vet 42.2g, koolhydraten 79.2g, eiwit 24.5g



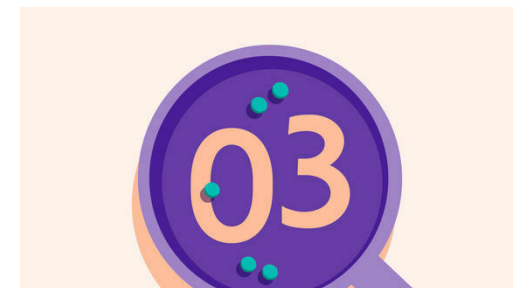
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal de bakplaat eruit. Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** in een zeef af met warm water. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in plakjes van ca. 1cm dik. Giet de **rode bieten** af boven een kom zodat je het **vocht** opvangt. Snij de **rode bieten** in partjes.



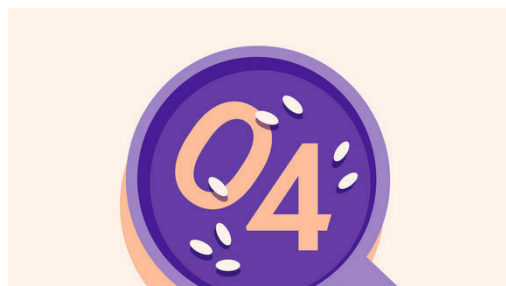
2. Groenten roosteren

Meng de **partjes rode biet** met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Verdeel de **biet** over 1 helft van een bakplaat met bakpapier. Meng de **wortel** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en leg op de andere helft van de plaat. Rooster het geheel 18-20min in de oven tot alles gaar is.



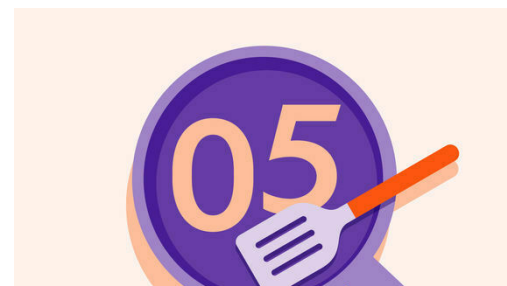
3. Quinoa garen

Voeg de **quinoa** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. (Zie ook **stap 6**). Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Dressing maken

Pel de **sinaasappel** en verwijder het witte velletje. Snij de **sinaasappel** in 8-12 partjes. Knijp 2 **partjes** uit en maak een dressing van het **sap**, het **bietenvocht**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout. Verkruiemel de **kaas** met je vingers of een vork.



5. Mixen en serveren

Laat de **geroosterde groenten** even afkoelen. Meng ze dan met de **rest van de sinaasappelpartjes**, de **quinoa**, de **sla** en de **dressing**. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met de **kaas**.



6. Lekker knapperig

Als je vanavond wat meer tijd hebt om te koken, kun je wat quinoa gebruiken om een krokante topping te maken. Verhit een koekenpan met 1el olijfolie en bak de helft van de quinoa 3-5min terwijl je regelmatig roert. Zo worden de korrels goudbruin en een beetje knapperig. Strooi de gebakken quinoa bij het serveren over de borden.