



Quinoasalade met rode bieten en feta

met courgette en een romige kruidendressing



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een bijzonder lekker recept op je te wachten. Luchtige quinoa wordt met rode biet, krokant gebakken feta en courgettes omgetoverd tot een voedzame, heerlijke maaltijd. De romige kruidendressing en geroosterde walnoten maken deze kleurrijke verleiding compleet!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 500g voorgekookte rode bieten
- 100g feta ⁷
- 1 courgette
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 onbehandelde citroen
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 40.6g, koolhydraten 66.7g, eiwit 25.4g



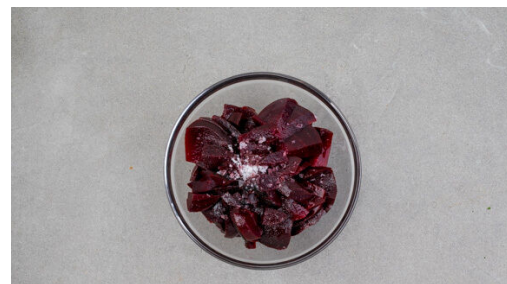
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



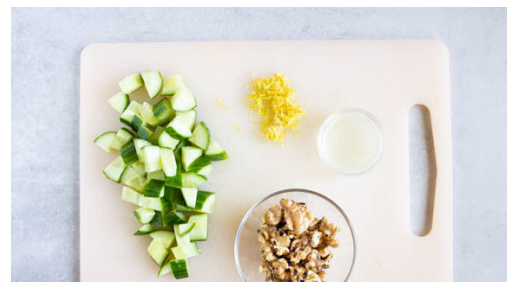
4. Dressing maken

Hak de **peterselie incl. de steeltjes** grof. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Doe de **helft van de verse kruiden** met de **rest van de feta**, 1el olijfolie, 2-3el water en een snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **dressing**. Verdun evt. met extra water.



2. Bieten marineren

Snijd de **helft van de bieten** in vieren en dan in dunne plakjes. (De **rest van de bieten** gebruiken we hier niet.) Meng ze met 1el azijn en een flinke snuf zout en suiker. Zet opzij en roer tussendoor af en toe door. **Pas op: rode biet** kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden handschoenen en evt. een schort te dragen.



5. Walnoten roosteren

Hak de **helft van de walnoten** (of meer naar smaak) grof en rooster ze 1-2min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden. Schep ze uit de pan en zet opzij. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in stukjes van ca. 1cm.



3. Courgette en feta bakken

Snijd de **feta** in vieren en de **courgette** in plakjes. Leg **2 stukken feta** en de **courgette** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster 10-15min in de oven tot de **feta** goudbruin en de **courgette** gaar is.



6. Salade afmaken

Meng de **quinoa** met de **bieten**, **komkommer**, **citroenrasp** en de **rest van de verse kruiden**. Breng op smaak met **citroensap** en peper en zout. Serveer de **salade** met de **feta** er bovenop en garneer met de **walnoten** en de **dressing**.