



Rodebieten-quinoasalade

met cranberry's, gebakken feta en noten



20-30min



2 personen

Rode bieten en feta is een combinatie die altijd werkt. De zoete bieten gaan perfect samen met de zoute kaas. En door de feta in de oven te bakken wordt 'ie heerlijk zacht. Erbij noten voor de crunch en een romige dip waar een deel van de feta in verwerkt wordt voor een extra rijke smaak.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 1 flesje frambozenazijn ¹²
- 1x feta ⁷
- 1 courgette
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en peterselie
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 citroen
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- kleine kookpan met deksel
- fijnmazige zeef
- kleine koekenpan
- fijne keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 43.5g, koolhydraten 40.0g, eiwit 24.5g



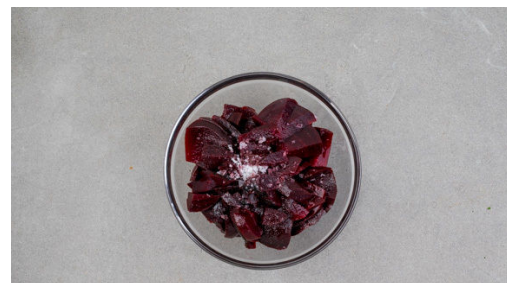
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 200ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Spoel de **helft van de quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg het aan het kokende water toe. Kook afgedekt 10-12min op middellaag vuur tot de **quinoa** beetgaar is. Giet indien nodig af. Gebruik de **rest van de quinoa** voor een ander recept.



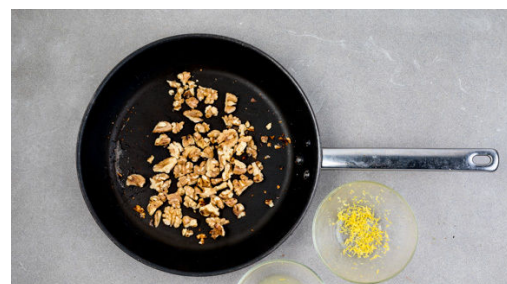
4. Dip maken

Hak de **peterselie** en **koriander** 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 **dip**. Verdun evt. met extra water.



2. Bieten marineren

Snijd de **helft van de bieten** in partjes en meng die in een kommetje met de **frambozenazijn**, een snuf zout, peper en suiker. Zet opzij en roer tussendoor af en toe door. Gebruik meer **bieten** bij grote trek of verwerk ze in een smoothie.



5. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **minikomkommer** in blokjes.



3. Courgette en feta bakken

Snijd de **feta** in 4 rechthoeken en de **courgette** in schijfjes. Leg **2 stukken feta** en de **courgette** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster 10-15min in de oven tot de **feta** goudbruin is en de **courgette** gaar.



6. Salade mengen

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