



Quinoa-granaatappelsalade

met walnoten en gegrilde aubergine



20-30min



2 personen

Deze kleurrijke salade is licht, smaakvol en toch ook op en top verzadigend dankzij de goed op elkaar afgestemde ingrediënten. De goed gekruide aubergine en de zoete frisheid van de granaatappel gaan naadloos samen met de notige ondertoon van de quinoa. Een zonnig gerecht, bomvol essentiële vitamines en mineralen.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g quinoa
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 10g verse munt
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje granaatappel extract
- 1 granaatappel
- 1 kuipje kokosyoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- staafmixer
- fijnmazige zeef

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

Kooktip

Verwijder de schil en vruchtwanden. Verwijder de drijvende vliesjes en vang de granaatappelpitjes in een zeef op.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 39.4g, koolhydraten 85.8g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C, evt. met de grill aan. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **quinoa**. Snijd de **aubergines** in dikke plakken. Leg de **plakken** op een bakplaat met bakpapier en wrijf ze in met de **shoarmakruiden**.



4. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **walnoten** grof. Hak de **muntblaadjes** grof. Pel en hak de **knoflook** zo fijn mogelijk. Maak in een kommetje een **dressing** van het **granaatappel extract**, 2el water, 1-2el olijfolie, de **helft van de munt**, **helft van de walnoten** en **helft van de knoflook**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Aubergine roosteren

Besprenkel de **aubergineplakken** met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster de **aubergineplakken** in 15-20min in de oven goudbruin en gaar. Keer de **plakken** halverwege om.



5. Granaatappel ontpit

Halveer en ontpit de **granaatappel** in een kom water (**zie tip, links**).



3. Quinoa koken

Doe het gekookte water met een flink snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg het aan de pan toe. Kook in 10-15min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



6. Salade afmaken

Roer de **rest van de munt** en **2/3e van de dressing** door de gekookte **quinoa**. Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng op smaak met zout en peper. Schep de **quinoa** op en verdeel de **aubergine** erover. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en de **granaatappelpitjes** en besprenkel met de **yoghurt**. Geef de **rest van de dressing** erbij.