



Rodebieten-quinoasalade

met courgette, 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. Noten erbij 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

- 200g quinoa
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 1x feta ⁷
- 1 courgette
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en peterselie
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 citroen
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

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

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.

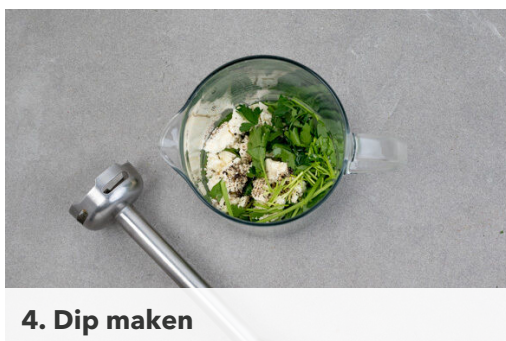
Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 42.8g, koolhydraten 57.6g, eiwit 27.9g



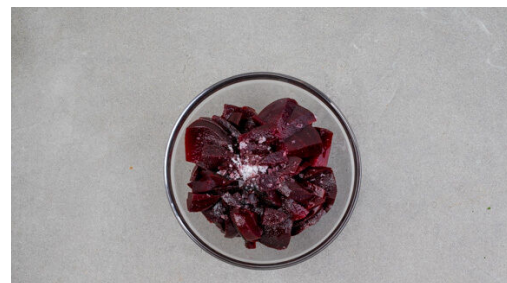
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 250ml 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.



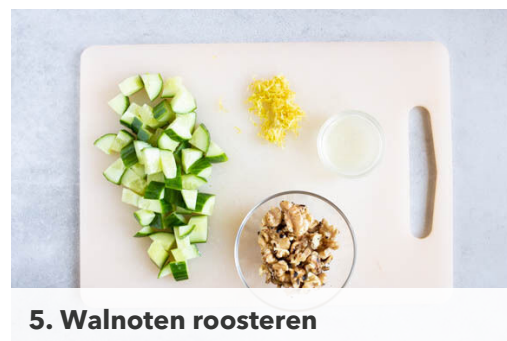
4. Dip maken

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 met 1el azijn, een snuf zout, peper en suiker. Zet opzij en roer tussendoor af en toe door. Gebruik meer **bieten** bij grote trek.



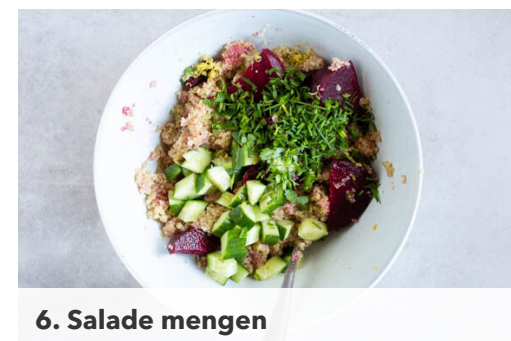
5. Walnoten roosteren

Hak de **helft van 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 **komkommer** 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 1-2el 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** en **courgette** bovenop en garneer met de **walnoten** en de **dip**.