



Regenboog-wortelsalade

met quinoa en feta



20-30min



2 personen

In het Westen wordt quinoa nog niet zo gek lang gegeten, maar in Zuid-Amerika wordt het al duizenden jaren verbouwd. Voor deze kleurrijke salade meng je de quinoa met sinaasappel en veel verse dille, bieslook en peterselie. Je serveert het geheel met verschillende soorten wortels uit de oven en heerlijk zoutige feta. Je maakt het af met een snufje sumak.

Wat je van ons krijgt

- 2 paarse wortels
- 1 gele wortel
- 1 wortel
- 200g quinoa
- 25g verse kruidenmix: bieslook, dille en platte peterselie
- 1 sinaasappel
- 1x feta⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

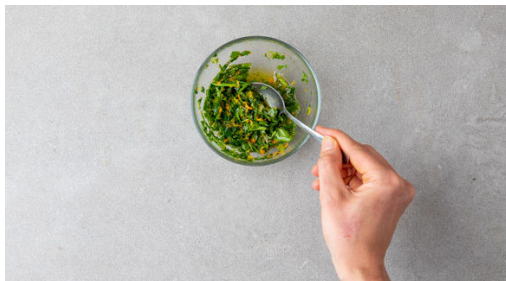
Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 32.9g, koolhydraten 71.9g, eiwit 25.1g



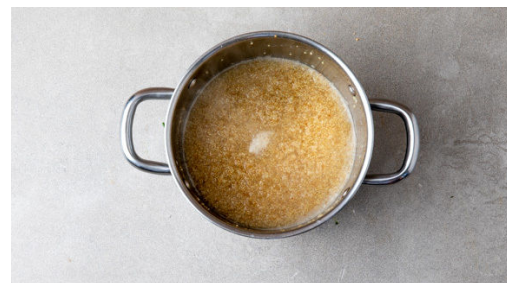
1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **wortels**, snijd ze in de lengte door en dan in schuine plakjes. Hussel de **wortels** op een bakplaat met bakpapier om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 15-20min in de oven tot ze goudbruin en beetgaar zijn.



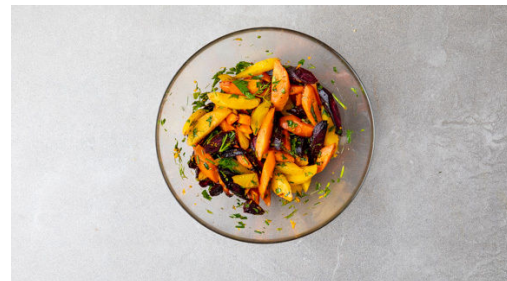
4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **gehakte kruiden**, **1tl sinaasappelrasp**, **1-2el sinaasappelsap**, 1el olijfolie, 2-3el azijn en een snuf zout en peper. Voeg meer **sinaasappelrasp** naar smaak toe.



2. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Spoel 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 en houd warm in de pan tot het serveren.



5. Wortels op smaak brengen

Meng de **wortels** met de **helft van de dressing**.



3. Kruiden snijden

Hak de **peterselie** en **dille** incl. steeltjes fijn en snijd of knip de **bieslook** in dunne ringetjes. Rasp ca. **2tl sinaasappelschil**, pers **1 sinaasappelhelft** uit en schil de **andere helft**. Snijd de partjes in stukjes.



6. Salade afmaken

Verkruimel de **feta**. Roer de **rest van de dressing** en **2/3e van de feta** door de **quinoa**. Schep de **quinoasalade** op en verdeel de **sinaasappelstukjes** en **wortels** erover. Garneer met de **rest van de feta** en **sinaasappelrasp** en de **sumak**.