

DINNERLY



Quinoasalade met sinaasappel en pompoenpitten en mozzarella en snijbiet



ca. 25min



2 personen

Transporteer jezelf naar het Rijk der Inca's, de machtigste staat die Zuid-Amerika ooit gekend heeft. Wat veroorzaakte dit succes? De lama's, ja – natuurlijk de lama's. Maar ook: quinoa! Dit glutenvrije ingrediënt bevat vitamines en mineralen. In dit recept wordt de onovertroffen quinoa nóg sterker gemaakt door sinaasappel, pompoenpitten en snijbiet. Superorigineel superfood! Voor je het weet verover ook jij de Andes.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g quinoa
- 1 sinaasappel
- 1 komkommer
- 1 bol mozzarella ⁷
- 25g pompoenpitten
- 100g rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 768kcal, vet 34.4g, koolhydraten 83.6g, eiwit 33.0g



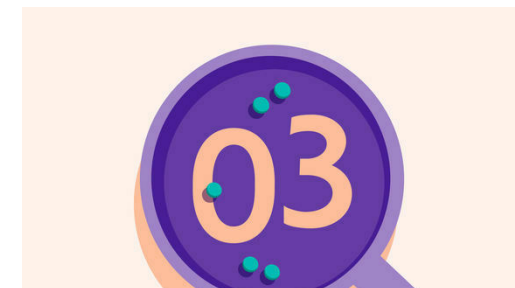
1. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel 1 teen knoflook en druk 'm plat met de zijkant van een mes. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg de **quinoa** en knoflook 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.



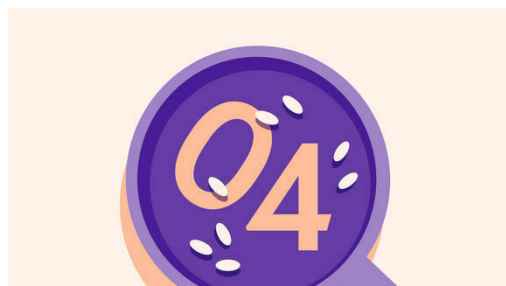
2. Sinaasappel snijden

Rasp de **helft van de sinaasappelschil**. Pel de **sinaasappel**, verwijder zoveel mogelijk van het witte velletje en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm.



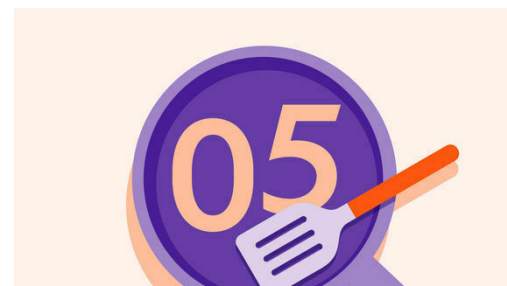
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur 'm in kleine stukken. Rooster de **pompoenpitten** in een kleine, droge koekenpan 2-3min op middelhoog vuur.



4. Dressing maken

Pak een staafmixer met hoge beker en pureer **1/4e van de sinaasappel**, **1/4e van de rasp**, 2el olijfolie, 1el azijn, 1el water en 1tl mosterd tot een gladde dressing. Kruid de **sinaasappeldressing** met wat peper en zout en voeg evt. naar smaak wat honing of suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de teen knoflook uit de **quinoa** en prak 'm fijn met een een vork. Roer de knoflook en wat peper en zout door de **quinoa**. Verdeel de **quinoa**, **snijbiet**, **komkommer**, **mozzarella** en **overgebleven sinaasappel** over de borden. Bedruppel met de **dressing** en garneer met de **pompoenpitten**.



6. Kruiden for the win!

We weten twee dingen zeker over verse kruiden: ze zijn ontzettend lekker én je houdt altijd de helft over. Vandaag is dat juist goed nieuws: pluk wat blaadjes verse munt, koriander of peterselie en strooi ze naar smaak over de salade.