



Quinoa-zalmbowl

met zoetzure radijs en wasabimayo



20-30min



2 personen

Een bowl warme, notige quinoa, met daaroverheen niet alleen zoetzure radijs en lichtzoete wortel, maar ook een pittige wasabimayonaise en gerookte zalm. Die laatste leveren we al helemaal kant en klaar bij je aan, dus het enige wat je hoeft te doen is de groenten voor te bereiden. Zo zit je in een mum van tijd aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 minikomkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1x gerookte zalm ⁴
- 1 bosui
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje wasabi
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- suiker

Kookgerei

- fijnmazige zeef
- middelgrote kookpan
- dunschiller of kaasschaaf

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

Kooktip

Zien de blaadjes van de radijsjes er nog goed uit? Was ze dan grondig en verwerk ze in een salade.

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

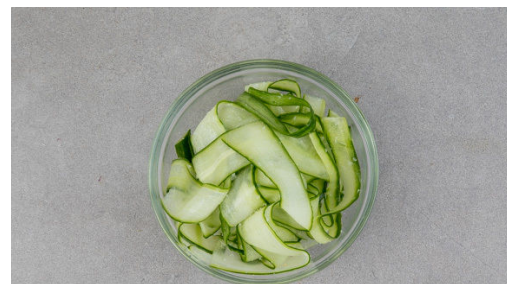
Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 37.0g, koolhydraten 58.6g, eiwit 37.7g



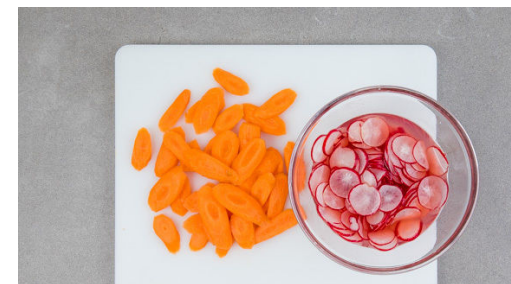
1. Quinoa koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **quinoa**. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg de **quinoa** aan de pan toe zodra het water kookt. Kook de **quinoa** in 15-20min beetgaar. Giet dan af.



2. Komkommerpickle maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **minikomkommer** te schaven. Stop bij de kern. Doe de **linten** in een kom, bestrooi met 1/4tl zout en hussel om. Laat 5min staan en knijp er dan zoveel mogelijk vocht uit. Doe terug in de kom en meng met 1-2el azijn (bij voorkeur rijst of witte wijn).



3. Radijspickle maken

Verwijder het groen en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes (**zie tip, links**). Doe 2el azijn, 2el water, 1-2tl suiker en een snuf zout in een kleine kookpan en breng het mengsel aan de kook. Zet dan het vuur uit. Roer de **radijsjes** door het **zuur** en zet opzij. Schil de **wortel** en snijd hem schuin in plakjes.



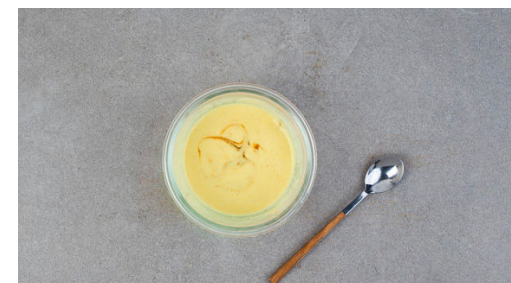
4. Vis voorbereiden

Verwijder evt. graten en gebruik je vingers of een vork om de **zalm** in kleinere stukken te verdelen.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Wasabimayo maken

Meng de **mayonaise** met 1el water, de **wasabi** en een snuf zout. Giet de **radijsjes** af. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel er de **radijsjes**, **wortel**, **komkommer**, **zalm** en **bosui** over. Besprenkel met de **wasabimayo** en bestrooi met de **sesam**.