



Kleurrijke wortelsalade met feta

met quinoa en sinaasappel



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
- 2 gele wortels
- 1 wortel
- 150g quinoa
- 25g verse kruidenmix: bieslook, dille en platte peterselie
- 1 sinaasappel
- 150g feta ⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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.

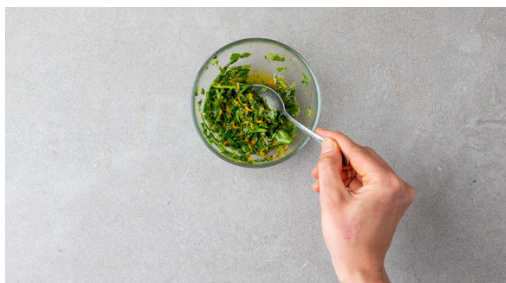
Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 38.0g, koolhydraten 73.9g, eiwit 25.5g



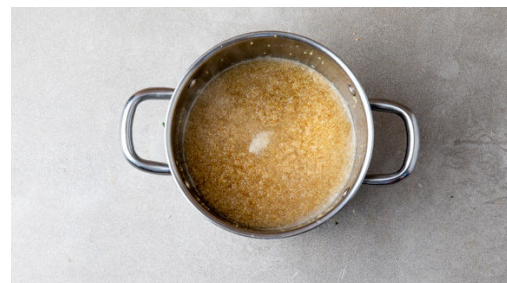
1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **wortels**, snijd ze in de lengte door en dan schuin in 1-2cm brede 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.



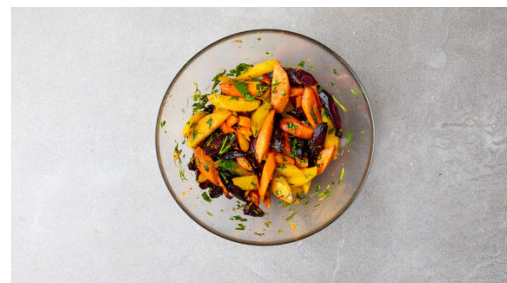
4. Dressing maken

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



2. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg 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.



5. Wortels op smaak brengen

Meng de **geroosterde wortels** met ca. de **helft van de sinaasappeldressing**.



3. Kruiden snijden

Hak de **peterselie** en **dille** incl. steeltjes fijn en snijd of knip de **bieslook** in dunne ringetjes. Rasp ca. **2tl sinaasappelschil** en pers **een sinaasappelhelft** uit. Schil de **andere helft** en snijd in hapklare stukken of dunne filets.



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. Bestrooi met de **rest van de feta** en **sinaasappelrasp** en de **sumak**.