



Quinoa-bonensalade met kokosnippers

met ovengebakken wortel en cranberry's



30-40min



2 personen

Een kleurrijk recept voor de slanke taille, maar geen zorgen, smaak staat hier hoog in het vaandel! De luchtige quinoa is de perfecte basis voor de ovengebakken wortel en gemengde bonen, de zoetzure cranberry's en de gemengde slablaadjes. Knapperige komkommerschijfjes, verse kruiden en krokante kokosnippers maken het helemaal af. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 blik gemengde bonen
- 1 wortel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 sjalotje
- 1 komkommer
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 zakje kokosnippers¹²
- 25g gedroogde cranberry's
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 786kcal, vet 35.1g, koolhydraten 89.7g, eiwit 22.8g



1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). 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.



4. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en in dunne schijfjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes.



2. Groenten roosteren

Giet de **bonen** af in een zeef. Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in staafjes van 3-4cm. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster 15-20min in de oven, tot de **wortelstaafjes** gaar zijn.



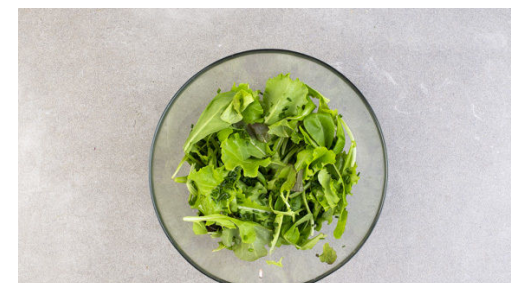
5. Kokosnippers roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en laat afkoelen. Let op dat de **kokosnippers** niet te donker worden. Hak de **helft van de cranberry's** grof.



3. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een helft** van de **limoen** uit, en de **andere helft** in partjes. Halveer, pel en hak het **sjalotje** fijn. Klop een **dressing** van ½tl **limoenrasp**, de **limoensap**, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



6. Salade mengen

Meng de **mesclun** en de **bieslook** met **1-2tl dressing**. Meng de **geroosterde groenten** met de **quinoa**, de **komkommer**, de **peterselie**, de **gehakte cranberry's** en de **rest van de dressing**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **quinoasalade** over de **mesclun**. Bestrooi met de **kokosnippers**, de **rest van de cranberry's**. Geef de **limoenpartjes** erbij.