



Quinoasalade met gebakken feta

met cranberry's, rode biet en walnoten



20-30min



2 personen

Rode bieten en feta is een combinatie die altijd werkt. De zoete bieten gaan perfect samen met de zoute kaas. En door de feta in de oven te bakken wordt ie heerlijk zacht. Erbij walnoten voor de crunch en een romige dip waar een deel van de feta in verwerkt wordt voor een extra rijke smaak.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 500g voorgekookte rode bieten
- 200g feta ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 onbehandelde citroen
- 25g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 899kcal, vet 45.0g, koolhydraten 80.3g, eiwit 33.5g



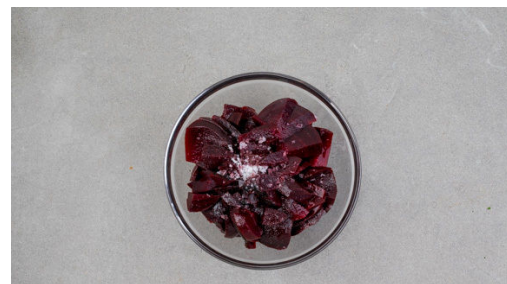
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef met warm water. 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.



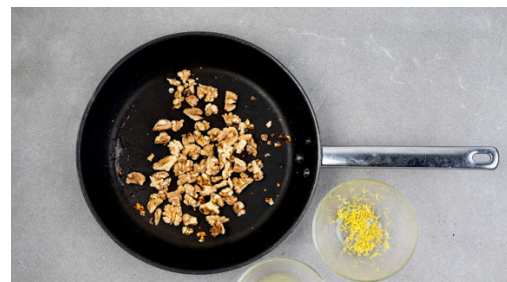
4. Dip maken

Snijdt de **bieslook** in ringetjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **helft van de kruiden** met de **rest van de feta**, 1el olijfolie, 2-3el water en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dip**. Verdun evt. met wat water.



2. Rode biet marineren

Snijdt ondertussen de **rode bieten** in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **bietenplakjes** met 2el azijn en een snuf zout en suiker. Zet opzij en roer af en toe door. **Tip:** de **bieten** geven rood af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



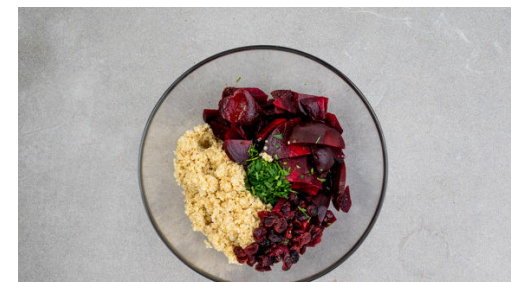
5. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op,** de **walnoten** kunnen snel verbranden. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Feta bakken

Verkruimel de **helft van de feta** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 8-10min in de oven, tot de **feta** licht gebruind is en knapperige randjes heeft.



6. Quinoa afmaken

Roer de **quinoa** los met een vork en meng met de gemarineerde **rode bieten**, de **cranberry's** en de **rest van de verse kruiden**. Breng de **salade** op smaak met het **citroensap** en top met de **feta**. Besprenkel met de **dip** en bestrooi met de **walnoten** en de **citroenrasp**. Geef de **rest van de dip** erbij.