

DINNERLY



Fit+ Salade met quinoa en geitenkaas met sinaasappel en rode bieten uit de oven



ca. 30min



2 personen

Dit ziet er lekker uit mensen!: een hartige én frisse salade met voedzame quinoa, sinaasappel en zachte geitenkaas. Wat wil je nog meer? Nou we roosteren er rode biet en wortel bij in de oven en serveren de salade met een fijne dressing die het helemaal afmaakt. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 wortel
- 500g voorgedroogde rode bieten
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 200g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

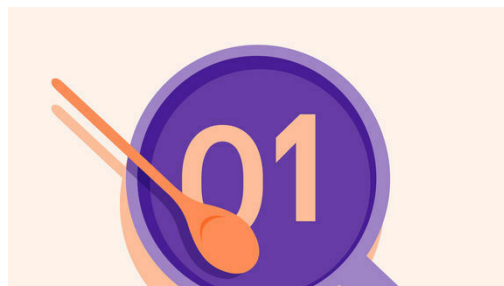
De overgebleven rode biet uit stap 1 heb je niet nodig voor dit recept.

ALLERGENEN

melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

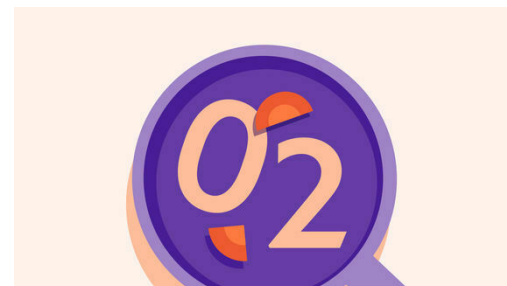
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 808kcal, vet 42.1g, koolhydraten 75.0g, eiwit 24.9g



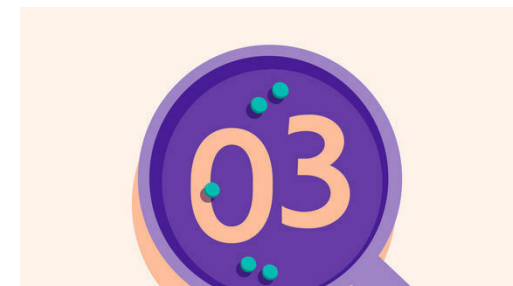
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm. Giet de **rode bieten** af boven een kom, vang het **vocht** op. Snij de **helft van de rode bieten** in partjes.



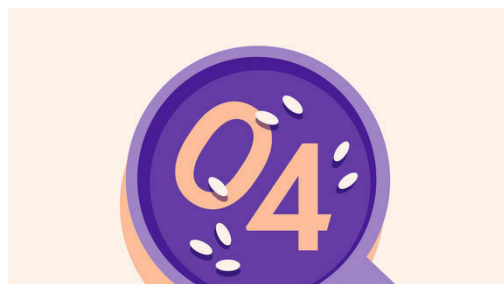
2. Groente roosteren

Meng de **partjes rode biet** met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Verdeel de **biet** over 1 helft van een bakplaat met bakpapier. Meng de **wortel** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en leg op de andere helft van de plaat. Rooster het geheel 18-20min in de oven tot alles gaar is.



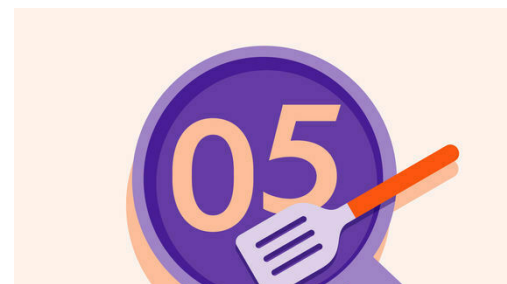
3. Quinoa garen

Voeg de **quinoa** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag (zie ook **stap 6**). Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Dressing maken

Schil de **sinaasappel** met een mes, verwijder ook het witte deel. Snij het **vruchtvlees** in 8-12 partjes. Knijp **2 partjes** uit en klop een dressing van het **sap**, het **bietenvocht**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout. Verkruiemel de **kaas** met je vingers of een vork.



5. Afmaken en serveren

Laat de **geroosterde groente** even afkoelen. Meng ze dan met de **rest van de sinaasappelpartjes**, de **quinoa**, de **sla** en de **dressing**. Verdeel het **gerecht** over borden en garneer met de **kaas**.



6. Lekker knapperig

Als je vanavond wat meer tijd hebt om te koken, kun je wat quinoa gebruiken om een krokante topping te maken. Verhit een koekenpan met 1el olijfolie en bak de helft van de quinoa 3-5min terwijl je regelmatig roert. Zo worden de korrels goudbruin en een beetje knapperig. Strooi de gebakken quinoa bij het serveren over de borden.