DINNERLY

Quinoasalade met mozzarella

met veldsla en zonnebloempitten

ca. 20min 2 personen

Deze fruitige salade zit boordevol heerlijke smaken. Geniet van de fantastische combinatie van knapperige komkommer en malse veldsla met sinaasappelstukjes en mozzarella. Geroosterde zonnebloempitten verzorgen de textuur en de zelfgemaakte dressing trekt het geheel bij elkaar. Al deze ingrediënten drapeer je op luchtige quinoa, die heerlijk smaakt en je een vol gevoel geeft.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische gemengde quinoa
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 komkommer
- 1 bol mozzarella [1]
- 50g veldsla

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd [2]
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

Melk (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 789kcal, vet 47.9g, koolhydraten 61.1g, eiwit 26.8g

1. Zonnebloempitten bakken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** in een zeef af met koud water. Verhit een kleine droge koekenpan op medium tot hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. Schep ze uit de pan en meng met ½tl olijfolie, een snuf zout en een **flinke snuf kruidenmix**. De pan gebruiken we zo weer.

2. Quinoa koken

Voeg de **quinoa** toe aan het kokende water en laat 18-20min afgedekt koken op middellaag vuur. Neem de pan van het vuur en houd de **quinoa** tot het serveren warm.

3. Kruidenolie maken

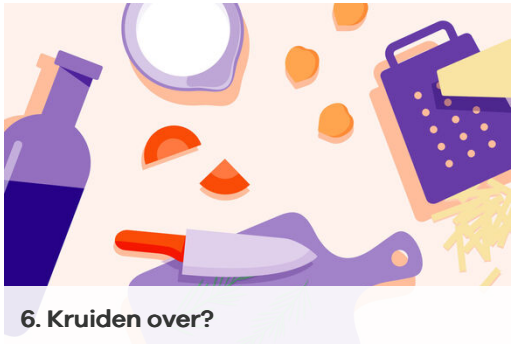
Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn. Verhit de kleine koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de **rest van de kruidenmix** toe en bak ca. 1min. Neem de pan van het vuur en roer de **zelfgemaakte kruidenolie** door de **quinoa**.

4. Dressing maken

Rasp de schil van de **sinaasappel**, schil 'm vervolgens met een mes en snij in ca. 2cm grote stukken. Doe **¼ van de gesneden sinaasappel** met de **sinaasappelrasp**, 2el olijfolie, 1el azijn en 1tl mosterd in een hoge (maat)beker en pureer alles tot een **gladde dressing**. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en suiker (of honing).

5. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snij overdwars in dunne schijven. Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur of snij in stukken. Verdeel de **quinoa** over borden of kommen, leg de **veldsla** en **komkommer** erop en bestrooi met de **mozzarella**, de **zonnebloempitten** en de **rest van de gesneden sinaasappel**. Bedruppel de **salade** met de **dressing** en serveer.



6. Kruiden over?

Deze fruitige salade bomvol smaak is een uitstekende host voor allerlei soorten verse kruiden. Heb je nog wat verse munt of koriander liggen? Strooi lekker op de salade – een prima combi!