



Quinoa-granaatappelsalade

met walnoten en gegrilde aubergine



20-30min



2 personen

Deze kleurrijke salade is licht, smaakvol en toch ook op en top verzadigend dankzij de goed op elkaar afgestemde ingrediënten. De goed gekruide aubergine en de zoete frisheid van de granaatappel gaan naadloos samen met de notige ondertoon van de quinoa. Een zonnig gerecht, bomvol essentiële vitamines en mineralen.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 zakje shoarmakruiden
- 200g quinoa
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 10g verse munt
- 2 tenen knoflook
- 1 sachet granaatappel extract
- 1 granaatappel
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- bakkwast
- zeef

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

Kooktip

Vul een kom met water. Halveer de granaatappelen breek hem in het water open. Verwijder de schil en drijvende vliesjes. Giet het water af en vang de granaatappelpitjes in een zeef.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 824kcal, vet 40.1g, koolhydraten 98.0g, eiwit 20.2g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C, evt. met de grill aan. Snijd de **aubergine** in dikke plakken. Leg de **plakken** op een bakplaat met bakpapier en wrijf ze in met de **shoarmakruiden**.



2. Aubergine roosteren

Bestrijk de **aubergineplakken** met 1-2el olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster de **aubergineplakken** in 15-20min in de oven goudbruin en gaar. Keer de **plakken** halverwege om.



3. Quinoa koken

Kook 450ml zout water in een middelgrote kookpan. Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg het aan het kokende water toe. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook in 10-15min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **quinoa** rusten tot het serveren.



4. Dressing maken

Hak de **walnoten** grof. Hak de **muntblaadjes** grof. Pel en hak de **knoflook** zo fijn mogelijk. Klop een **dressing** van het **granaatappel extract**, 2el water, 1-2el olijfolie, de **helft van de munt**, **helft van de walnoten** en **helft van de knoflook**. Breng op smaak met zout en peper.



5. Granaatappel ontpitten

Ontpit de **granaatappel** in een kom water (**zie tip, links**). Schep de **quinoa** om met de **rest van de munt** en **2/3e van de dressing**.



6. Kokosyoghurt afmaken

Meng de **kokosyoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng op smaak met zout en peper. Schep de **quinoa** op en verdeel de **aubergine** erover. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en de **granaatappelpitjes** en besprenkel met de **yoghurt**. Geef de **rest van de dressing** erbij.