



Quinoasalade met sinaasappel

en sumak, pompoen en veldsla



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op salades met fruit en deze is geen uitzondering. Je combineert nootachtige quinoa met warmzoete pompoen, zoetzure sinaasappel, knapperige veldsla, verse kruiden en een frisse yoghurt dressing. En hij is ook nog eens gezond, vega en snel.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 10g verse munt
- 1 zakje sumak
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 sinaasappel
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 pak voorgedaarde volkorenquinoa
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 30.5g, koolhydraten 69.4g, eiwit 18.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Verwijder de pitten en snijd de **pompoen** in blokjes van ca. 2cm. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **muntblaadjes** fijn.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **yoghurt**, de **munt**, **1-2el limoensap** en **1tl limoenrasp**. Breng op smaak met 1/2tl suiker en een snuf zout en peper en voeg evt. **1-2el sinaasappelsap** toe.



2. Pompoen roosteren

Verdeel de **pompoen** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, de **sumak**, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **pompoen** in 18-20min goudbruin en gaar in de oven. Rooster in de laatste 5min de **pompoenpitten** mee.



5. Quinoa opwarmen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg de **quinoa** toe. Warm in 3-4min op en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Ui inleggen

Doe de **ui** in een kommetje en schenk er heet water over. Schil de **sinaasappel** en snijd het **vruchtvlees** in stukjes. Bewaar het vrijgekomen **sap**.



6. Salade afmaken

Giet de **ui** af en schep samen met de **pompoen**, **pompoenpitten**, **sinaasappel** en **veldsla** door de **quinoa**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **salade** over de borden en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **rest van de limoenrasp**.