

DINNERLY



Quinoasalade met sinaasappel en pompoenpitten en mozzarella en snijbiet



ca. 25min



2 personen

Transporteer jezelf naar het Rijk der Inca's, de machtigste staat die Zuid-Amerika ooit gekend heeft. Wat veroorzaakte dit succes? De lama's, ja – natuurlijk de lama's. Maar ook: quinoa! Dit glutenvrije ingrediënt zit vol vitamines en mineralen. In dit recept wordt de onovertroffen quinoa nóg sterker gemaakt door sinaasappel, pompoenpitten en snijbiet. Superorigineel superfood! Voor je het weet verover ook jij de Andes.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g quinoa
- 1 sinaasappel
- 1 komkommer
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 zakje pompoenpitten
- 1x rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

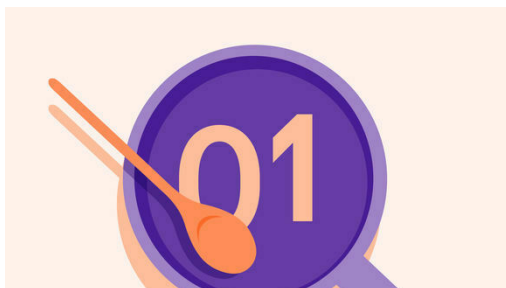
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

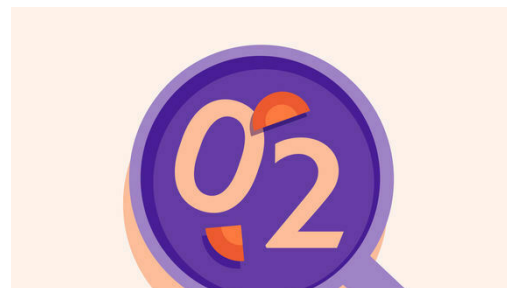
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 768kcal, vet 34.4g, koolhydraten 83.6g, eiwit 33.0g



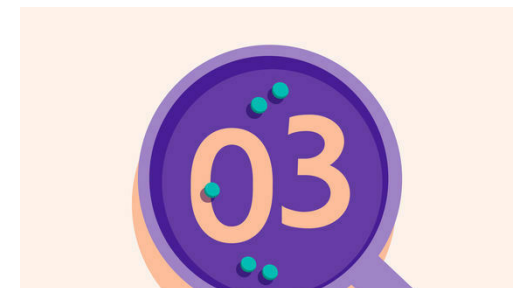
1. Quinoa koken

Breng in een kleine kookpan 450ml licht gezouten water aan de kook. Pel 1 teen knoflook en druk 'm een beetje plat met het lemmet van je mes. Spoel de **quinoa** in een zeef af met warm water. Voeg de **quinoa** en knoflook toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en laat 10-12min zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en zet afdekt opzij.



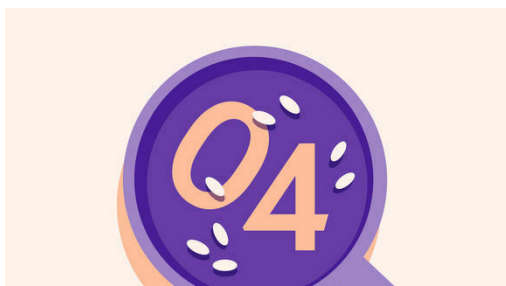
2. Sinaasappel snijden

Rasp de **helft van de sinaasappel**. Pel de **sinaasappel**, verwijder zoveel mogelijk van het witte velletje en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm.



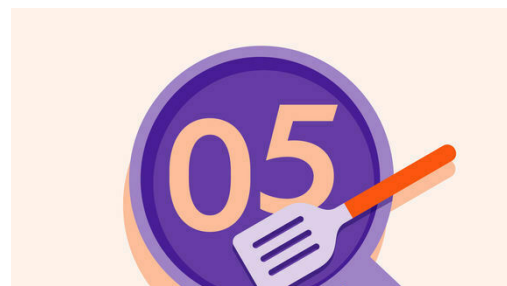
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en dan in dunne plakjes. Laat de **mozzarella** even uitlekken en scheur 'm in kleine stukken. Rooster in een kleine, droge koekenpan de **pompoenpitten** 2-3min op middelhoog vuur.



4. Dressing maken

Pak een staafmixer met hoge beker en pureer **1/4 van de sinaasappel**, **1/4 van de rasp**, 2el olijfolie, 1el azijn, 1el water en 1tl mosterd tot een gladde dressing. Kruid de **sinaasappeldressing** met wat peper en zout en voeg evt. naar smaak wat honing of suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de teen knoflook uit de **quinoa** en prak 'm fijn met een een vork. Roer de knoflook en wat peper en zout door de **quinoa**. Verdeel de **quinoa**, **snijbiet**, **komkommer**, **mozzarella** en **overgebleven sinaasappel** over de borden. Bedruppel met de **dressing** en garneer met de **pompoenpitten**.



6. Kruiden for the win!

We weten twee dingen zeker over verse kruiden: ze zijn ontzettend lekker én je houdt altijd de helft over. Vandaag is dat juist goed nieuws: pluk wat blaadjes verse munt, koriander of peterselie en strooi ze naar smaak over de salade.