

## Mexicaanse quinoa-gehaktsalade

met een frisse limoendressing



ca. 20min



Voor 3-4 personen

De schil van de citrusvruchten als de sinaasappel en citroen bevat de lekkerste smaken en geurstoffen! De citrusschil bevat namelijk smaakvolle oliën, die pas bij het rasp ervan vrijkomen. Rasp echter nooit verder dan de buitenste laag; het wit is namelijk heel bitter! In deze quinoa-salade verwerk je de rasp van de groene limoen in een frisse dressing die perfect bij de Mexicaans gekruide gehaktsalade past.

## Wat je van ons krijgt

- quinoa
- gedroogde oregano
- tomaten
- maïs
- geraspte jong belegen kaas <sup>7</sup>
- chili con carne spice mix
- rode ui
- ijsbergsla
- limoen
- knoflook
- rundergehakt

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladieren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Rasp de schil van citrusvruchten niet te ver! Gebruik alleen de buitenste gekleurde laag. Zodra het al een beetje wit ziet, wordt de schil bitter en de rasp daarvan is niet lekker!

### Allergenen

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

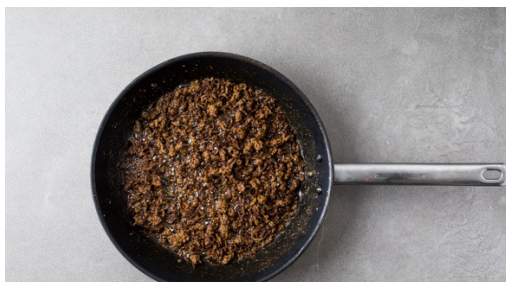
### Voedingswaarde per portie

calorieën 675.0kcal, vet 31.6g, eiwit



### 1. Uienpickle maken

Breng 1,8L water in de waterkoker aan de kook. Pel en halveer de **ui** en snijd hem in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kom en overgiet met ca. 300ml zojuist gekookt water. Laat 1-2min wellen, giet af en laat de **ui** uitlekken. Meng vervolgens 1-2el azijn, een snufje zout en een snufje suiker met de **ui** in een kommetje. Zet opzij.



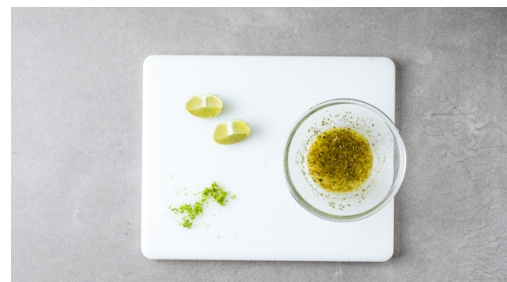
### 4. Gehakt op smaak brengen

Voeg na 4-5min de **Chili con carne spice mix** aan de gehaktpan toe, roer door om de **specerijen** te verdelen en bak nog 1-2min tot het **gehakt** krokant wordt. Voeg **3/4e van de knoflook** toe en bak 1min al roerend. Zet het vuur uit en houd apart.



### 2. Quinoa koken

Was **2/3e van de quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Gebruik meer **quinoa** bij grotere trek. Doe de rest van het zojuist gekookte water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **quinoa** toe en kook in 10-12min beetgaar. Giet het water af, laat de **quinoa** uitlekken en doe terug in de pan om uit te dampen.



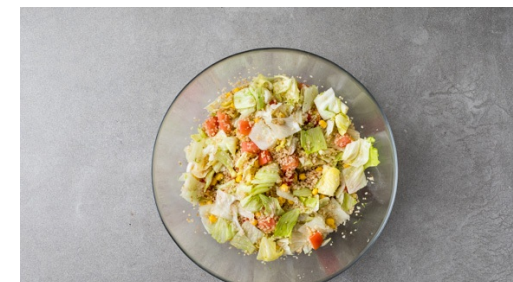
### 5. Dressing maken

Rasp intussen de **limoen** (zie **kooktip, links**). Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van **1tl limoenrasp**, **2-3el limoensap**, de **rest van de knoflook**, **3el olijfolie**, de **helft van de oregano** (of meer naar smaak), **0,5tl zout** en peper naar smaak.



### 3. Groenten snijden

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 4-5min al hakkend met een spatel gaar en goudbruin. Snijd de **tomaten** in blokjes. Giet de **maïs** af. Halveer de **ijsbergsla**, verwijder de stronk en snijd hem in hapklare stukken. Pel de **knoflook** en rasp of hak fijn.



### 6. Salade afmaken

Meng de **ijsbergsla** in een grote kom met de **limoendressing**. Roer vervolgens de **gekookte quinoa**, **maïs** en **tomaat** erdoor. Breng evt. op smaak met meer zout en peper. Verdeel de **salade** over de borden en verdeel het **gehakt** en de **uienpickle** erover. Bestrooi de **salade** met de **geraspte kaas** en serveer met de **limoenpartjes**.