
Quinoa-salade met groentechips

en gemarineerde rode biet met feta



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- honing
- pastinaak
- quinoa
- rucola
- rode ui
- wortel
- hazelnoten ¹⁵
- balsamicoazijn ¹²
- rode bieten
- feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller of kaasschaaf
- fijnmazige zeef
- kleine koekenpan
- kleine kookpan
- oven
- waterkoker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groentechips maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel** en **pastinaak**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **wortel**, **pastinaak** en **helft van de ui** met 1-2el olijfolie, zout en peper. Verdeel in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier. Bak de **groentechips** in 15-20min goudbruin in de oven.



4. Feta marineren

Roer de **balsamicoazijn** en **honing** met 2el olijfolie door het **bietensap**. Verkrummel de **feta** grof en voeg de **helft van de kruimels** met de **bietenblokjes** en de **rest van de ui** toe aan de **marinade**. Roer door en zet opzij.



2. Quinoa koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan af. Doe het zojuist gekookte water met een snuf zout in een kleine kookpan en voeg de **quinoa** toe. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



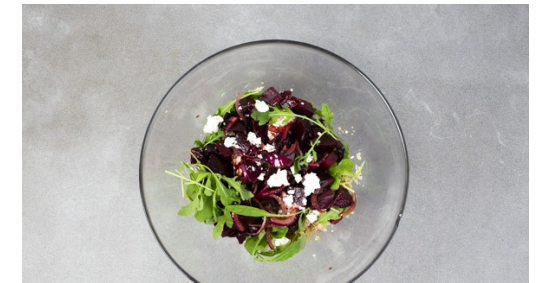
5. Hazelnoten roosteren

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **hazelnoten** toe. Rooster ze in 2min goudbruin, schep ze dan uit de pan en hak de **noten** grof. Let op, de **noten** kunnen tijdens het bakken snel verbranden!



3. Bieten snijden

Neem de **bieten** uit de verpakking en giet **2-3el bietensap** in een kom. Snijd de **helft van de bieten** doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **rest van de bieten** in blokjes.



6. Salade maken

Was de **rucola** grondig en laat uitlekken in een zeef. Doe de **quinoa**, **rucola** en **bietenplakjes** in een grote kom en voeg de **gemarineerde ui**, **fetamarinade**, **rest van de feta** en **bietenstukjes** toe en schep om. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **groentechips** en **hazelnoten** bovenop.