

---

## Quinoa-salade met groentechips

en gemarineerde rode biet met feta



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- honing
- feta <sup>7</sup>
- pastinaak
- quinoa <sup>15</sup>
- hazelnoten <sup>15</sup>
- rode ui
- rucola
- rode bieten
- balsamicoazijn <sup>12</sup>
- wortel

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- 1-2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller of kaasschaaf
- fijnmazige zeef
- kleine koekenpan
- middelgrote 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 **wortels** en **pastinaak**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **wortels**, **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 middelgrote 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.



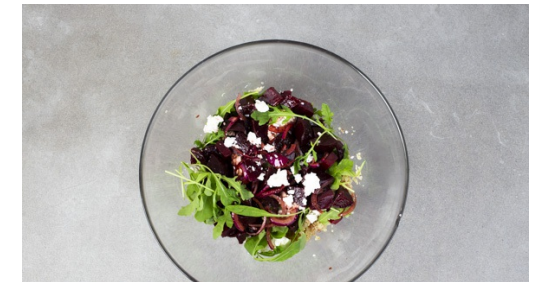
### 5. Hazelnoten roosteren

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 **3-4el 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.