



## Mexicaanse quinoa-gehaktsalade

met een frisse limoendressing



20-30min



2 personen

Wist je dat de schil van citrusvruchten, zoals de sinaasappel en citroen, smaakvolle oliën bevat? Nee? Rasp dan eens de citroenschil, want dan komen die etherische oliën vrij! Rasp echter nooit verder dan de buitenste, gekleurde laag, het wit is namelijk bitter! In deze quinoasalade verwerk je de rasp van de groene limoen in een frisse dressing die perfect bij het Mexicaans gekruide gehakt past.

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 150g quinoa
- 1 tomaat
- 1 blikje maïs
- 1 krop ijsbergsla
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 5g chili con carne spice mix
- 1 limoen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas<sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- fijnmazige zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Rasp de schil van citrusvruchten niet te ver! Gebruik alleen de buitenste gekleurde laag. Zodra je 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 797.0kcal, vet 37.7g, eiwit



### 1. Uienpickle maken

Breng 1L water in de waterkoker aan de kook voor stap 2. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kom met 1-2el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker en roer door tot de suiker is opgelost. Zet opzij.



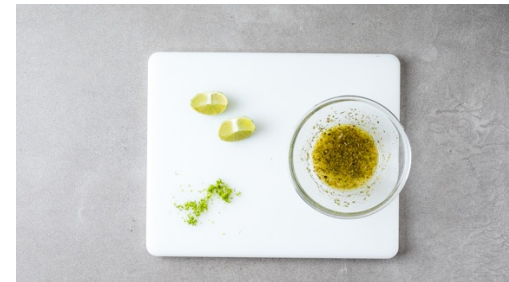
### 4. Gehakt op smaak brengen

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak het **gehakt** in 4-5min rul. Voeg dan **1tl Chili con carne spice mix** toe, roer door en bak nog 1-2min tot het **gehakt** krokant wordt. Voeg **3/4e van de knoflook** toe en bak 30sec-1min mee. Houd het **gehakt** warm tot het serveren.



### 2. Quinoa koken

Doe het gekookte water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan en voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt. Kook de **quinoa** in 10-15min beetgaar. Giet af in de zeef.



### 5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de **limoen** doormidden, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Maak in een kommetje een **dressing** van **1tl limoenrasp**, **2el limoensap**, de **rest van de knoflook**, 2el olijfolie, de **helft van de oregano** (of meer naar smaak), 1/4-1/2tl zout en peper naar smaak.



### 3. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Giet de **maïs** af. Snijd het stronkje van de **ijsbergsla**, snijd de **krop** doormidden en vervolgens in hapklare stukken. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



### 6. Salade samenstellen

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