



Quinoa-granaatappelsalade

met walnoten en gegrilde aubergine



20-30min



Voor 3-4 personen

Niet alleen tofu, maar ook noten zijn zeer geschikte vleesvervangers. Ze zitten namelijk bomvol eiwitten. Daarnaast geven ze een fijne crunch aan een gerecht. In dit recept delen de walnoten het podium met gegrilde aubergine, granaatappelpitjes en quinoa, een iets minder bekende eiwitbron. En wist je dat je met het kiezen van dit recept onze #ZoKanHetOok-campagne steunt? Je leest er meer over op blog.marleyspoon.nl.

Wat je van ons krijgt

- 4 aubergines
- 10g Habesha's Berbere spice blend
- 300g quinoa
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 10g verse munt
- 2 tenen knoflook
- 2 zakjes granaatappelextract
- 1 granaatappel
- 2 bekers yoghurt ⁷
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- bakplaat met bakpapier
- oven met grillfunctie
- waterkoker
- fijnmazige zeef
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voorname­lijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Verwijder de schil en vrucht­wanden. Verwijder de drijvende vliesjes en vang de granaatappelpitjes in een zeef op.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 691.0kcal, vet 33.0g, eiwit 23.9g, koolhydraten 69.2g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C, evt. met de grill aan. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **quinoa**. Snijd de **aubergines** in dikke plakken. Leg de **plakken** op 1-2 bakplaten met bakpapier en wrijf ze in met de **berbere spice blend**.



2. Aubergine roosteren

Besprenkel de **aubergineplakken** met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster de **aubergineplakken** in 15-20min in de oven goudbruin en gaar. Keer de **aubergine** halverwege om, zo kunnen beide kanten goed bruin kleuren.



3. Quinoa koken

Voeg het gekookte water met een flink snuf zout toe aan een middelgrote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Voeg de **quinoa** toe en kook in 10-15min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



4. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **walnoten** grof. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Pel en hak de **knoflook** fijn. Maak in een kommetje een **dressing** van het **granaatappel­extract**, 2el water, 2el olijfolie, **helft van de munt**, **helft van de walnoten** en **helft van de knoflook**. Breng op smaak met zout, peper en evt. **meer knoflook**.



5. Granaatappel ontpitten

Halveer en ontpit de **granaatappel** in een kom water (**zie kooktip, links**). Roer de **rest van de munt** en **2/3e van de dressing** door de gekookte **quinoa**.



6. Quinoa mengen

Doe de **yoghurt** en **feta** in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Schep de **quinoa** op en verdeel de **aubergineplakken** erover. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en de **granaatappelpitjes** en besprenkel met de **yoghurt** naar wens. Geef de **rest van de dressing** erbij.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**