



Quinoasalade met paneer, geroosterde wortels en tomaat

 30-40min  Voor 3-4 personen

Soms heb je zin in een licht gerecht. En hoewel we 's zomers meer salades eten, zijn er ook varianten die perfect zijn voor de wat koelere lentedagen. Zo ook deze paneer-quinoasalade. Paneer is een Indiase kaas en is qua textuur en smaak met halloumi te vergelijken. Omdat paneer een lager zoutgehalte heeft dan zijn Griekse broer, is het ook een stukje gezonder. De krokant gebakken kaas serveer j...

Wat je van ons krijgt

- paneer ⁷
- kappertjes
- grove mosterd ¹⁰
- bosuien
- limoenen
- quinoa
- wortels
- tomaten
- honing
- verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan
- maatbeker
- kookpan
- oven
- ovenschaal
- zeef

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

Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 38.4g, koolhydraten 72.0g, eiwit 30.4g



1. Wortels roosteren

Oven op 200°C hetelucht/220°C voorverwarmen. **Wortels** schillen, in de lengte in vieren snijden, in een ovenschaal leggen. Met 1-2el olijfolie besprenkelen, kruiden met zout en peper en mengen. **Wortels** bovenin de oven in 15-20min goudbruin roosteren. Dan met **honing** besprenkelen, mengen en nog 5min in de oven bakken tot **wortels** gekarameliseerd zijn.



4. Dressing maken

Vervolgens **mosterd**, **kappertjes**, **2-3el limoensap**, **3-4el olijfolie**, **helft van de koriander**, een beetje peper en 1/2tl suiker in een kleine kom mengen.



2. Quinoa koken

In middelgrote kookpan 1L water, **quinoa** en een snuf zout toevoegen. Geheel aan de kook brengen, vuur lager zetten en **quinoa** in ca. 10min gaar koken (**zie kooktip, links**). Van het vuur halen, afgieten in een zeef en afspoelen met koud water.



5. Salade maken

Gekookte **quinoa** met **tomaten**, **bosui** en **overige koriander** mengen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen **limoenen** boven een kom uitpersen. **Koriander** in zijn geheel fijnhakken. Uiteinde van **bosuien** verwijderen, in ringetjes snijden. **Tomaten** in 2-3cm grote stukken snijden en **paneer** in de lengte in 1,5cm dikke plakken snijden.



6. Paneer bakken

1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur verhitten. **Paneer** in de pan in 3-4min rondom goudbruin en knapperig bakken. **Quinoasalade** opscheppen, **wortels** en **paneer** erover verdelen en met de **dressing** besprenkelen.