



Quinoa-granaatappelsalade

met walnoten en geroosterde aubergine



30-40min



Voor 3-4 personen

Deze kleurrijke salade is licht, smaakvol en toch ook op en top verzadigend dankzij de goed op elkaar afgestemde ingrediënten. De goed gekruide aubergine en de zoete frisheid van de granaatappel gaan naadloos samen met de notige ondertoon van de quinoa. Een zonnig gerecht, bomvol essentiële vitamines en mineralen zodat je goed gewapend bent tegen de kou.

Wat je van ons krijgt

- walnoten ¹⁵
- yoghurt ⁷
- quinoa
- shoarma spice mix
- granaatappelextract
- knoflook
- granaatappel
- verse munt
- aubergine

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- kookpan
- oven met grillfunctie
- zeef

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

Kooktip

Bij het ontpitten van de granaatappel kun je voor het verwijderen van de drijvende vliesjes (zie stap 5) voor het gemak een klein zeefje gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 27.0g, koolhydraten 66.0g, eiwit 17.0g



1. Aubergine voorbereiden

Zet de oven met de grill aan of verwarm hem voor op 240°C. 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 **shoarma spice mix**.



4. Smaakmakers voorbereiden

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



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. Wentel de **plakken** na 8-10min eenmaal om, zodat beide kanten goed bruin kunnen kleuren.



5. Granaatappel ontpitten

Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en vruchtwanden. Verwijder de drijvende vliesjes, giet het water af en vang de **granaatappelpitjes** in een zeef op (**zie kooktip, links**).



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 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



6. Quinoa mengen

Roer de **rest van de munt** en **2/3e van de dressing** door de gekookte **quinoa**, verdeel de **quinoa** over de borden 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.