



# QUINOA MET GEROOSTERDE GELE BIET

Met verse geitenkaas, avocado en walnoten



## VARAS BRANCO

Deze wijn komt uit de regio rond Lissabon, waar de bodem uit kalksteen, kiezels en klei bestaat. Gemaakt van de druivenrassen Fernao Pires en Arinto, gemend met Sauvignon. Het resultaat is een frisse, aromatische wijn met een fruitige afdronk.



Gele biet ✨



Quinoa



Sjalot



Spinazie ✨



Avocado



Verse geitenkaas ✨



Walnoten



Gemalen komijn

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Gele biet is minder bekend dan zijn rode broertje en wat milder en frisser van smaak. Door de biet te roosteren karameliseren de suikers waardoor hij lekker zoet wordt. Omdat je de biet in dit recept in dunne halve plakjes snijdt, kun je de schil er gerust aan laten zitten. Dat scheelt weer tijd!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **quinoa met geroosterde gele biet**.



### 1 BIET IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Was de **gele biet** grondig en snijd in dunne halve plakken van maximaal ½ cm. Verdeel de **biet** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 14 – 18 minuten in de oven.



### 2 QUINOA KOKEN

Verhit ondertussen de pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **quinoa**, zonder olie, al roerend 1 minuut\*. Voeg de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur. Giet daarna af en roer de **quinoa** los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.

★ **TIP:** Je ontvangt meer quinoa dan je nodig hebt voor dit recept. Weeg het daarom even af.



### 4 DRESSING EN SPINAZIE MENGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing, de mosterd en de **gemalen komijn** tot een dressing. Roer er de **sjalot** door en breng op smaak met peper en zout. Voeg ⅔ van de **spinazie** toe aan de **quinoa** in de pan met deksel, schep goed om en verhit nog 2 minuten op middellaag vuur, of tot de **spinazie** slinkt.



### 5 SALADE MENGEN

Voeg het quinoa-spinaziemengsel toe aan de saladekom en meng goed met de dressing. Roer er vervolgens de helft van de geroosterde plakjes **biet**, de helft van de **avocado**, de helft van de **geitenkaas** en de overige **spinazie** door.



### 3 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en scheur de **spinazie** klein. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes\*★. Verkrummel de **verse geitenkaas**. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **walnoten**, zonder olie, tot ze beginnen te geuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **quinoasalade** over de borden en garneer met de overige geroosterde **biet**, de overige **avocado** en de overige **geitenkaas**. Bestrooi met de **walnoten**.

★★ **TIP:** De avocadopit verwijder je het makkelijkste door de avocado niet in de lengte, maar in de breedte doormidden te snijden. Draai vervolgens de twee helften van elkaar af, dan valt de pit er bijna vanzelf uit.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet (st) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4029 / 963	685 / 164
Vet totaal (g)	66	11
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,5
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	14,5	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,5

## ALLERGENEN


7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2019

