



# Quinoasalade met gele biet en geitenkaas

met avocado en walnoten



Gele biet ✨



Quinoa



Sjalot



Spinazie ✨



Avocado



Verse geitenkaas ✨



Walnoten



Gemalen komijnzaad

 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. Je snijdt de biet in dunne plakjes, zodat je de schil er niet af hoeft te halen. Quinoa wordt gezien als een supergraan, omdat het niet alleen meer maar ook betere eiwitten bevat dan andere granen. Dit gerecht bevat daarnaast de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels én is rijk aan onverzadigde vetzuren, die gezond zijn voor hart en bloedvaten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **quinoasalade met gele biet en geitenkaas**.



### 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 dik. 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 een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **quinoa**, zonder olie, al roerend 1 minuut ★. Voeg de 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.



### 3 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en scheur of snijd 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.



### 4 SPINAZIE TOEVOEGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing, de mosterd en het **gemalen komijnzaad** 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**, 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 vervolgens de helft van de geroosterde **biet**, de helft van de **avocadoblokjes**, de helft van de **geitenkaas** en de overige **spinazie** erdoor.

★★TIP: Je gebruikt niet alle quinoa in dit gerecht. De overige quinoa kun je bijvoorbeeld de volgende dag in een salade verwerken.



### 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 gemakkelijkst door de avocado niet in de lengte, maar in de breedte doormidden te snijden. Als je de twee helften van elkaar af draait, valt de pit er bijna als 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) ★	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) 25)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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					

★ in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3868 / 925	619 / 148
Vet totaal (g)	62	10
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,2
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	20,1	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 25 | 2019

