



WIJNBOX

**Sedosa tinto**

Je zou het niet verwachten, maar rode wijn kan ook prima bij salades. De biet, quinoa en de roostertonen van de amandelen vormen namelijk voldoende tegenwicht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Warme quinoasalade met gele biet, avocado en feta

Daar word je vrolijk van!

De gele biet die je gebruikt voor deze lauwwarme salade, is veel frisser dan zijn rode broertje. Dit smaakt heerlijk in combinatie met de romige smaak van avocado en de grove structuur van de quinoa. Quinoa lijkt op graan, maar is een zaad. Vaak wordt het gebruikt als glutenvrij alternatief voor couscous of rijst.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk



vegetarisch



glutenvrij



Gele biet



Feta



Slamelange



Rode ui



Quinoa



Komijnpoeder



Paprikapoeder



Avocado

| Ingrediënten                 | 1P  | 2P  | 3P  | 4P         | 5P  | 6P   |
|------------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|------|
| Rode ui                      | ½   | 1   | 1½  | 2          | 2½  | 3    |
| Gele biet                    | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6    |
| Quinoa (g)                   | 85  | 170 | 250 | 335        | 420 | 500  |
| Komijnpoeder (tl)            | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6    |
| Paprikapoeder (tl)           | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6    |
| Avocado                      | ½   | 1   | 1½  | 2          | 2½  | 3    |
| Feta (g) 7)                  | 40  | 75  | 100 | 125        | 150 | 175  |
| Slamelange (g) 23)           | 30  | 60  | 90  | 120        | 150 | 180  |
| Groentebouillon (ml)*        | 175 | 350 | 525 | 700        | 875 | 1050 |
| Olijfolie (el)*              | ½   | 1   | 1   | 2          | 2   | 2    |
| Extra vierge olijfolie (el)* | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6    |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)*  | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6    |
| Peper & zout*                |     |     |     | Naar smaak |     |      |

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

7) Lactose  
Kan sporen bevatten van  
23) selderij.

### Benodigdheden

Pan met deksel 2x,  
saladekom

**Voedingswaarden** 645 kcal | 24 g eiwit | 68 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Bereid de bouillon en kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de biet.



**2** Snipper de rode ui. Schil de biet en snijd in blokjes van ½ cm. Kook de biet, afgedekt, in 15 - 20 minuten gaar. Giet daarna af.

**3** Verhit de olijfolie in een andere pan met deksel en fruit ¾ van de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de quinoa, het komijnpoeder en paprikapoeder toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg vervolgens de bouillon toe en kook de quinoa, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en roer de quinoa los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.



**4** Snijd ondertussen de avocado doormidden, snijd het vruchtvlees in blokjes en lepel uit de schil. Verkruiemel de feta.

**5** Meng in een saladekom de biet, slamelange, overige rode ui, quinoa, de helft van de avocado en de helft van de feta met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



**6** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige feta en avocado. Garneer naar smaak met extra vierge olijfolie.

**Tip!** Kijk op onze blog hoe je gemakkelijk de avocado in blokjes snijdt.

Een klein gedeelte van de rode ui gaat rauw in het gerecht. Dit geeft het gerecht extra smaak en pit. Ben je geen liefhebber van rauwe ui? Fruit dan alle rode ui voordat je de quinoa gaat koken.