



QUINOASALADE MET GELE BIET EN AVOCADO

Met romige feta



RAMÓN ROQUETA

Deze salade is zowel fris als romig. Hetzelfde geldt voor de wijn, gemaakt van romige chardonnay en kruidige macabeo.



Feta



Veldslarucolamelange



Gele biet



Rode ui



Quinoa



Komijnpoeder



Paprikapoeder



Avocado

Totaal: 30-35 min.

Original

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

De gele biet die je gebruikt voor deze salade, is veel frisser dan zijn rode broertje (de rode biet). Dit is een goede combinatie met de grove structuur van de quinoa en de romige smaak van avocado. Breng de salade op smaak met mediterrane kruiden, zoals komijn, en garneer met romige feta.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom .

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



1 BOUILLON EN SNIJDEN

Bereid de **bouillon** voor de quinoa. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de gele biet. Schil de **biet** en snijd in blokjes van ½ cm. Kook de **biet**, afgedekt, in 12 - 15 minuten in de pan met deksel beetgaar. Giet daarna af.



2 BAK DE RODE UI

Snipper ondertussen de **rode ui**. Verhit de helft van de olijfolie in een andere pan met deksel en fruit ¾ van de **rode ui** 2 minuten op laag vuur.



3 KOOK DE QUINOA

Voeg de **quinoa, komijnpoeder** en **paprikapoeder** toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en roer de **quinoakorrels** los met een vork.



4 SNIJD EN KRUIJN

Snij ondertussen de **avocado** doormidden, snijd het vruchtvlees in blokjes en lepel uit de schil. Verkruijn de **feta**.



5 VOEG SAMEN

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



6 SERVEER

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



TIP
Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan iets minder quinoa of een kwart avocado per persoon.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet * (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
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 (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Feta * (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Veldsla-rucolamelange * (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)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3489 / 834	584 / 139
Vetten (g)	47	8
Verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suiker (g)	12,3	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,7	0,5

ALLERGENEN

7) Melk/lactose Kan sporen bevatten van: 23) selderij.

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



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2017

