



WIJNBOX

**Cabriz branco**

Dit is een zachte, kruidige en aromatische witte wijn, die zich aan veel gerechten aanpast, zoals aan deze quinoasalade.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Quinoasalade met lijnzaad, kip en biet

Met pittige rucola

Een roze maaltijdsalade met gestoofde rode biet en stroperige balsamicoazijn. Quinoa zit boordevol eiwitten en na een workout is dit gerecht een hele goede aanvulling op je dagelijkse voeding.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



glutenvrij



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Rode biet



Kipfiletpuntjes



Rucola



Knoflookteen



Quinoa



Lijnzaad



Oregano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode biet (st)	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Lijnzaad (g) <b>19) 22)</b>	15	30	45	60	75	90
Kipfiletpuntjes (g)	100	200	300	400	500	600
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) <b>23)</b>	30	60	80	120	140	160
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie*	2979 / 712	28	4,9	67	10,9	15	40	2,5
100 g**	520 / 124	5	0,9	12	1,9	3	7	0,4

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de quinoa. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de rode biet en snijd in dunne halve plakken.



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook en rode biet 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de zwarte balsamicoazijn en 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en stoof de rode biet beetgaar, afgedekt, 15 - 20 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor regelmatig om.



**3** Voeg ondertussen de quinoa toe aan de pan met deksel en kook de quinoa, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af, roer de quinoakorrels los met een vork en voeg het lijnzaad toe. Laat zonder deksel uitstomen.

**4** Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kipfiletpuntjes en oregano in 7 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



**5** Scheur ondertussen de rucola klein en voeg samen met de quinoa en kipfiletpuntjes toe aan de rode biet. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

**Weetje!** Wist je dat rucola ook wel raketsla wordt genoemd?