



WARME QUINOASALADE MET GELE BIET

Met feta en en avocado



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Gele biet *



Rode ui



Quinoa



Gemalen komijn



Paprikapoeder



Avocado



Feta *



Gemengde sla *

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Calorie-focus

Quinoa komt uit het Peruaanse Andesgebergte en bestaat uit de zaden van een bloeiende plant. Het is geen graansoort en dus glutenvrij. De smaak is te omschrijven als nootachtig, net als de avocado in dit recept. Daarnaast eet je deze maaltijdsaladefavoriet vandaag met gele biet, die veel frisser van smaak is dan zijn rode broertje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel en saladekom.

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



1 BIET KOKEN

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



2 UI FRUITEN

Snipper ondertussen de **rode ui**. Verhit de helft van de olijfolie in een andere pan met deksel en fruit $\frac{3}{4}$ van de **rode ui** 2 minuten op middelmatig vuur★.

★**TIP:** Een klein deel van de rode ui gaat rauw in het gerecht. Dit geeft het gerecht extra smaak en pit. Geen liefhebber van rauwe ui? Fruit dan alle rode ui in stap 2.



4 SNIJDEN EN VERKRUIMELLEN

Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verkruimel de **feta**.



5 SALADE MENGEN

Meng in een saladekom de overige **rode ui**, de **gele biet**, **quinoa**, **avocado** en de helft van de **feta** met de **gemengde sla**. Voeg de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



3 QUINOA KOKEN

Voeg de **quinoa**, de **gemalen komijn** en het **paprikapoeder** toe aan de pan met **rode ui** en bak al roerend 30 seconden. Schenk de bouillon erbij en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en roer los met een vork.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Gemengde sla (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	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	570 / 136
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,9
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	12,3	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,1	0,4

ALLERGENEN


7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan $\frac{2}{3}$ van de gekookte quinoa per persoon en $\frac{1}{4}$ avocado. Het gerecht bevat dan 609 kcal, 35 g vet, 49 g koolhydraten, 10 g vezels, 20 g eiwitten en 1,5 g zout. De overige gekookte quinoa en de avocado kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.

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 13 | 2018

