

Recept: Quinoa salade met geroosterde noten en frisse groenten

Een heerlijke, voedzame quinoa salade boordevol frisse groenten en knapperige noten, perfect als lichte maaltijd of bijgerecht.



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
30 minuten



Moeilijkheidsgraad
Makkelijk

Voor de Salade

<input type="checkbox"/> Volkoren quinoa	200 g	spoelen en koken volgens verpakking
<input type="checkbox"/> Wortelen	2 stuks	geschild en julienne gesneden
<input type="checkbox"/> Groene sojabonen (edamame)	150 g	gedopt, kort blancheren indien vers
<input type="checkbox"/> Tuinerwten	100 g	kort blancheren indien vers
<input type="checkbox"/> Broccoli	150 g	in kleine roosjes, kort blancheren
<input type="checkbox"/> Pompoenpitten	30 g	kort roosteren in een droge pan
<input type="checkbox"/> Amandelen	30 g	gehakt, kort roosteren in een droge pan
<input type="checkbox"/> Pistachenoten	20 g	gehakt, kort roosteren in een droge pan
<input type="checkbox"/> Pecannoten	20 g	gehakt, kort roosteren in een droge pan
<input type="checkbox"/> Verse koriander	0.5 bosje	fijngehakt
<input type="checkbox"/> Witte sesamzaadjes	1 el	voor garnering
<input type="checkbox"/> spinazie blaadjes	150 g	gewassen en gedroogd
<input type="checkbox"/> kipblokjes	<input type="checkbox"/> 400 g	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> teriyaki saus	<input type="checkbox"/> 2 el	<input type="checkbox"/>

Voor de Frisse Dressing

<input type="checkbox"/> Zonnebloemolie	4 el	
<input type="checkbox"/> Rijstazijn	2 el	
<input type="checkbox"/> Verse limoensap	1 el	vers geperst
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teen	fijnggehakt of geperst
<input type="checkbox"/> Verse gember	1 cm	geraspt
<input type="checkbox"/> Sesamolie	1 tl	
<input type="checkbox"/> Snufje suiker of honing	0.5 tl	naar smaak
<input type="checkbox"/> Zout en versgemalen peper	naar smaak	

Bereidingswijze

Volg deze eenvoudige stappen om een heerlijke en voedzame quinoa salade met geroosterde noten en frisse groenten te bereiden. Elk onderdeel wordt zorgvuldig klaargemaakt voordat alles samenkomt tot een smaakvol geheel.



Quinoa bereiden

- Spoel de quinoa grondig onder koud water af.
- Kook de quinoa vervolgens volgens de instructies op de verpakking. Dit is meestal door 200g quinoa met 400ml water aan de kook te brengen, dan het vuur te verlagen en 15 minuten te laten sudderen tot al het water is opgenomen.
- Laat de gekookte quinoa daarna afkoelen.



Groenten voorbereiden

- Snijd/rasp de wortelen julienne.
- Blancheer de edamame, doperwten en broccoliroosjes kort in kokend water, dompel ze daarna direct in ijswater om de kleur en knapperigheid te behouden.
- Laat de groenten goed uitlekken.



Noten roosteren

- Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pompoenpitten, gehakte amandelen, pistachenoten en pecannoten toe. Rooster ze kort, onder voortdurend roeren, tot ze licht goudbruin zijn en geurig worden.
- Pas op dat ze niet aanbranden. Laat ze afkoelen.



Kip bereiden

- Bak de kipblokjes in een koekenpan met een beetje olie tot ze gaar en lichtbruin zijn.
- Voeg op het einde de teriyaki saus toe en laat even meebakken tot de saus karamelliseert en de kip bedekt.
- Laat de kip iets afkoelen .



Dressing maken

- Meng in een kleine kom de zonnebloemolie, rijstazijn, vers geperst limoensap, fijngehakte knoflook, geraspte gember, sesamolie, een snuffje suiker of honing, zout en versgemalen peper.
- Klop alles goed door elkaar tot een homogene dressing.



Salade samenstellen

- Vul de sla kommetjes voor 1/3 met de spinazieblaadjes
- Doe de afgekoelde quinoa in een grote kom.
- Voeg de bereide groenten (wortelen, edamame, tuinerwten, broccoli), geroosterde noten, en fijngehakte koriander toe. Meng alles
- Schep de Quinoa op de spinazie en werk af met de kip.
- Doe de dressing in aparte potjes.

