

# Recept: Mexicaanse quinoa salade



Een kleurrijke en voedzame Mexicaanse salade met quinoa, kidneybonen, mais en verse groenten. Perfect als hoofdgerecht of bij een barbecue.

De guacamole geeft extra romigheid. Om hem mooi groen te houden: leg de pit van de avocado in je potje en dek af met vershoudfolie. Druk de folie goed aan, zodat er geen lucht aan de guacamole kan.



Aantal personen: 2



Tijd: 30 minuten



Moeilijkheid: Gemakkelijk

## Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Quinoa	50 g	Zeer goed spoelen in een fijne zeef!
<input type="checkbox"/> Kidneybonen	1 blik	afgespoeld
<input type="checkbox"/> Mais	1 blikje (50g)	uitgelekt
<input type="checkbox"/> Rode ui	1/2	fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1	kleine brunoise
<input type="checkbox"/> Jalapeño peper (uit blik)	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Avocado (salade)	1	in blokjes
<input type="checkbox"/> IJsbergsla	1/2	gesneden
<input type="checkbox"/> Tortillachips	50 g	
<input type="checkbox"/> Citroen	1	
<input type="checkbox"/> Zure room	1 potje	
<input type="checkbox"/> Belegen kaasblokjes	1 doosje	
<input type="checkbox"/> Verse koriander	Naar smaak	

**Voor de guacamole:**

<input type="checkbox"/> Avocado	1	
<input type="checkbox"/> Zure room	1 el	
<input type="checkbox"/> Komijn	1 kl	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teen	geperst
<input type="checkbox"/> Koriander (steeltjes)	Naar smaak	fijngesneden
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

# Bereidingswijze

## Quinoa Koken

- Spoel de quinoa goed af onder koud stromend water.
- Kook de quinoa volgens de verpakkingsinstructies (meestal 12-15 minuten in water met een snuf zout en eventueel een blokje groentebouillon).
- Giet af en doe terug in de kom.
- Laat de quinoa goed uitstomen (leg er een propere handdoek over) en afkoelen tot lauwwarm.

## Guacamole Maken

- Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit.
- Prak de avocado fijn met een vork.
- Meng de avocado met 1 eetlepel zure room, geperste knoflook, komijn en fijngesneden koriandersteeltjes.
- Breng op smaak met peper en zout.

## Groenten Voorbereiden

- Snijd de rode paprika in kleine brunoise (kleine blokjes).
- Snipper de halve rode ui fijn.
- Snijd de avocado's in blokjes en besprenkel direct met citroensap.
- Snijd de ijsbergsla in reepjes.
- Spoel de kidneybonen en mais af en laat ze goed uitlekken.
- Hak de verse koriander (blaadjes) grof.

## Salade Samenstellen

- Meng in een grote schaal de afgekoelde quinoa met de kidneybonen, mais, rode ui, paprika en kaasblokjes.
- Voeg de avocadoblokjes en ijsbergsla toe en schep voorzichtig door elkaar.
- Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- Breek de tortillachips in grove stukken en strooi ze over de salade.
- Garneer met de verse koriander en jalapeno pepers in schijfjes
- Serveer* de salade met de guacamole en extra zure room