

rode kool maaltijdsalade



aantal personen: 4



ingrediënten

- 50g zonnebloempitten
- 50g pompoenpitten
- 20g sesamzaad
- 60g walnoten
- 200g quinoa
- pitjes van ½ granaatappel
- ¼ rode kool fijngesneden
- 1 rode ui in ringen
- 1 wortel grof geraspt
- 25g gedroogde cranberries

voor de dressing:

- 1 eetlepel granaatappelmelasse*
- 1 eetlepel olijfolie
- sap van ½ sinaasappel
- sap van ½ citroen
- peper, zout

* Je kan granaatappelmelasse kopen in Turkse of Marokkaanse winkels. Of je kan het vervangen door een mengeling van 1/2 ahornsiroop of vloeibare honing en 1/2 balsamicoazijn



bereiding

Rooster de sesamzaadjes, de walnoten en de pitten in een droge pan.

Snij de granaatappel in vieren, vul een kom met water en verwijder de pitten onder water. (De pitten zakken, de velletjes komen bovendrijven en je keuken wordt van een granaatappelbloedbad gespaard!)

Meng alle ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Bereid de quinoa zoals vermeld staat op de verpakking en laat lauw worden.

Meng de rode kool, de ui, de wortel en de cranberries in een grote kom, voeg de granaatappelpitten en de geroosterde noten, sesampitjes en pitten toe. Voeg ook de gekookte quinoa toe.

Overgiet met de dressing en meng goed.

inspiratie

Eva vzw. (07/12/2020). Rode kool maaltijdsalade.

Geraadpleegd van www.evavzw.be/recept/rodekool-maaltijdsalade