

warme quinoa spruitjes - salade



aantal personen: 4



ingrediënten per persoon

- 120 g pompoen in blokjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 g rode quinoa
- 350 g spruitjes
- 425 g kikkererwten uit blik; uitgelekt en afgespoeld
- 45 g gehakte walnoten
- 30 g gedroogde veenbessen
- peper, zout

honing – dijon dressing

- 60 ml druivenpitolie
- 50 g vloeibare honing
- 30 ml rijstazijn
- 1,5 eetlepel grove mosterd
- 1 eetlepel limoensap
- peper, zout



bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid hierover de pompoenblokjes. Besprenkel ze met olijfolie en kruid met peper en zout. Zet gedurende 30 à 40 minuten in de oven of tot ze zacht zijn.

Spoel de quinoa. Breng hem in een kookpot en voeg 2 kopjes water toe. Breng aan de kook en verminder dan de warmte. Laat 15 minuten zachtjes sudderen of totdat het water geabsorbeerd is en de quinoa zacht is.

Was de spruitjes en snij ze in zo dun mogelijke schijfjes.

Voeg de spruitschijfjes bij de gekookte quinoa, dek af en laat een kwartier rusten.

Meng in een mooie, grote slakom de spruitjes, quinoa, kikkererwten, walnoten en veenbessen. Meng met wat van de honing-dijondressing en serveer lauwwarm.

inspiratie

Sweet & savory. (15/12/2019). *Warm quinoa brussels sprouts salad.*

Geraadpleegd van www.sweetandsavorybyshinee.com/warm-quinoa-brussels-sprouts-salad/