



Salade met quinoa, amandel en munt

Beschrijving

Het was weer even tijd voor iets gezond, en wat kan je dan beter eten dan een salade met quinoa (spreek uit: kienwah). Dit recept vond ik in de Jamie van februari, maar oorspronkelijk komt het uit het kookboek "The Green Kitchen Travels" van David Frenkiel en Luise Vindahl, een boek dat ik op mijn verlanglijstje zet! Ik heb de courgette en aubergine volgens het recept gegrild in de oven, maar ik vond dit niet echt goed werken, de plakjes waren niet tegelijkertijd bruin en moesten met de tang 1 voor 1 van het rooster worden gehaald. De volgende keer gebruik ik de grillpan of de Weber. Ook vond ik het vreemd dat ik volgens de verpakking van Pedon Quinoa per 75 gram quinoa 240 milliliter water moest gebruiken (voor 4 personen 960 milliliter), terwijl op de verpakking staat dat je het teveel aan water moet afgieten. Waarom dan niet gewoon 250 milliliter water per persoon?

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie + extra voor het grillen
- 1 teen knoflook
- zeezout
- 300 gram quinoa
- water volgens de verpakking
- 0,5 citroen
- bosje munt
- bosje koriander
- 2 avocado's
- 3 eetlepels blanke rozijnen
- 1 granaatappel
- 1 zak Duyvis Oven roasted amandelen

Keukenmateriaal

- plank
- koksmes
- schaal voor granaatappelpitjes
- grote saladeschaal

- citruspers

Bereidingstijd

30 minuten

Bereiden

Pel de knoflook en hak deze fijn. Pers de halve citroen uit. Hak de munt en de koriander fijn. Haal de pitjes uit de granaatappel, zie [hier](#) hoe dat moet, vergeet niet het schort aan te trekken ;-).

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de courgette en de aubergine in dunne schijfjes. Bestrijk ze aan 1 kant met de olijfolie. Leg ze op een rooster dat op een braadslede past. Bestrijk de andere kant ook met olijfolie en strooi er zeezout over. Zet ze 10 minuten in de oven tot de schijfjes zacht zijn en een beetje donker beginnen te kleuren. Doe ze dan in de saladeschaal. Roer de olijfolie en de knoflook erdoor en zet weg.

Kook de quinoa volgens de verpakking al dente en laat deze iets afkoelen. Schil ondertussen de avocado's en snijd deze in kleine blokjes. Doe de quinoa, het citroensap, de kruiden, avocado en rozijnen bij de gegrilde groentes in de schaal en schep alles goed om. Serveer met de granaatappelpitjes en de amandelen erover.

Datum

26/03/2025