

Quinoasalade met gegrilde groenten



Ingrediënten voor 4 personen (lunch):

- 180 g driekleurenquinoa
- ½ groentebouillonblokje, vetarm
- citroensap
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 250 g kerstomaten
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- zout & peper
- paprikapoeder
- tijm, oregano
- 6-tal radijzen
- 2 eetlepels pitten naar keuze (vb pijnboompitten, zonnebloempitten,..)
- 3 eetlepels granaatappel
- 1 eetlepel balsamicoazijn



Bereidingswijze

- Kook de quinoa in een kookpot met de groentebouillon. Respecteer de gaartijd die op de verpakking staat. Laat de quinoa uitlekken (en afkoelen) en breng verder op smaak met kruiden naar keuze, sprenkel er eventueel wat limoensap over.
- Verwarm de oven voor op 200°C (grillstand).
- Schil de rode ui, snijd in twee en vervolgens in halve ringen.
- Schil de paprika's met een dunschiller en snijd ze samen met de gewassen courgette in stukken.
- Halveer de kerstomaten.
- Verdeel de groenten op een bakplaat, pers hierover de knoflook en bestrooi met de kruiden naar keuze. Vermeng hier 1 eetlepel olijfolie door. Grill de groenten gedurende +/- 10-15 minuten in de oven, schep de groenten halverwege eens om.
- Was ondertussen de radijzen en snijd ze in fijne schijfjes.

- Laat de groenten even afkoelen en vermeng nadien onder de quinoa.
- Rooster de pitten naar keuze (pijnboom-, zonnebloem,...-pitten) in een antikleefpan zonder vetstof.
- Werk de salade af met de radijzen, geroosterde pitten, granaatappel, 1 eetlepel olijfolie & balsamicoazijn en kruiding naar keuze.

Tips

- Natuurlijk kunnen ook andere groenten toegevoegd worden (aubergine > kan samen met de paprika & courgette geroosterd worden, veldsla, komkommer, ruccola,..).
- Serveer als bijgerecht bij een barbecue of eet deze salade als lunch (voeg hier dan wel een extra eiwitbron aan toe, zoals een stukje gebakken vis/kip, schaal- en schelpdieren, fetakaas, mozzarella,...)
- Deze salade kan lauwwarm of koud gegeten worden.
- In dit recept werd de driekleurenquinoa gebruikt, maar uiteraard kan gelijk welke quinoa gebruikt worden (qua vezelgehalte zijn deze allemaal gelijkaardig, maar de drie kleuren geven uiteraard meer kleur op je bord).

