

QUINOA-ERWTENSALADE

MET DILLE EN MUNT

INGREDIËNTEN

doperwten	700 g
radicchio	
rode quinoa	300 g
bosuitje	2, in dunne ringetjes
dille	30 g, fijngesneden
munt	30 g, fijngesneden
feta	150 g
Maldon-zout	2 el

INGREDIËNTEN DRESSING

olijfolie	6 el
citroen	1, sap en rasp
knoflook geperst	1 teentje, geperst
kristalsuiker	1 el
peper en zout	



melkkost

◆ Spoel de quinoa indien nodig af in een zeef met koud water. De meeste soorten quinoa zijn al schoongemaakt, maar wanneer dit nog niet is gedaan moet je spoelen omdat quinoa bedekt is met een natuurlijk beschermlaagje (saponin). Dit heeft een bittere smaak. ◆ Gebruik voor het roosteren en koken dezelfde grote pan. De quinoa neemt ongeveer 3 keer in omvang toe.

◆ Je kan de quinoa voor het koken roosteren, hierdoor krijgt de quinoa een sterkere en meer nootachtige smaak. ◆ Doe een flinke scheut olijfolie in de pan. Roer hier de quinoa goed doorheen. ◆ Rooster de quinoa vervolgens 4 minuten op een middelhoog vuur tot het goudbruin is. Blijf tijdens het roosteren goed roeren anders brandt de quinoa aan.

◆ Voeg daarna 1 liter water toe en breng het aan de kook. Doe dan de deksel op de pan en zet het vuur lager. ◆ Kook de quinoa voor 15 minuten of tot de quinoa al het water heeft opgenomen. ◆ Zet het vuur uit en laat de quinoa nog 5 minuten staan.

◆ Klop voor de dressing de olie, de citroenrasp, het sap, de knoflook en de suiker in een kommetje door elkaar. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

◆ Blancheer de erwten in gezouten kokend water, giet ze af en laat ze even onder koud water afkoelen. ◆ Snijd de radicchio in dunne reepjes en meng met de erwten. Voeg het bosuitje, de dille en munt toe en schep alles om.

◆ Doe het geheel in een schaal en giet de dressing erover. Voeg het zout toe en verbrokkel de feta erboven.