



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

Dit recept is voor 2 personen.

BENODIGDHEDEN

- 2 zoete aardappel
- 1 kop quinoa
- 2 kopjes groentebouillon
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1/2 rode ui
- 2 handenvol verse spinazie
- 1/4 kop verse peterselie
- 1/4 kop verse munt
- 2 el (olijf)olie
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 citroen

BEREIDING ZOETE AARDAPPEL EN QUINOA SALADE

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200°C.

Stap 2

Plaats de blokjes zoete aardappel op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel ze met 1 eetlepel olijfolie, bestrooi met zout en peper, en rooster ze in de oven gedurende 20-25 minuten, of tot ze zacht en licht knapperig zijn. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Stap 3

Spoel de quinoa grondig af onder koud stromend water. Doe de quinoa samen met de groentebouillon in een pan en breng aan de kook. Verminder het vuur, dek af en laat sudderen gedurende ongeveer 15 minuten, of totdat de quinoa gaar is en al het vocht is opgenomen.

Stap 4

Terwijl de quinoa en zoete aardappel afkoelen, bereid je de dressing voor. Meng in een kleine kom het citroensap, knoflook, 1 eetlepel olijfolie, zout en peper.

Stap 5

In een grote kom combineer je de geroosterde zoete aardappel, gekookte quinoa, rode paprika, komkommer, rode ui, spinazie (of gemengde sla), peterselie en muntblaadjes.

Stap 6

Giet de dressing over de salade en meng goed zodat alle ingrediënten gelijkmatig bedekt zijn.

Stap 7

erveer de geroosterde zoete aardappel en quinoa salade direct, eventueel gegarneerd met extra peterselie of munt.

