



Slaatje van geroosterde pompoen & quinoa



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de geroosterde pompoen

- 1 flespompoen (klein)
- 1 rode ui (in ringen)
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel venkelzaadjes
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels esdoornsiroop

Voor de salade

- 100 gram quinoa
- 1 handvol muntblaadjes
- 1 handvol korianderblaadjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 citroen (sap)
- peper en zout

Voor de afwerking

- 1 granaatappel
- 2 eetlepels gemengde zaden
- kopje hazelnoten (grof gesneden)

Bereidingswijze



Voor de geroosterde pompoen

- 1.** Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 2.** Snij de pompoen doormidden en verwijder de zaadlijsten. Schil de pompoenhelften en snij ze verder in kleinere stukken.
- 3.** Verdeel ze met de uiringen, de koriander, de venkelzaadjes, het komijnpoeder, de olijfolie en de esdoornsiroop op een bakplaat. Meng goed. Zet 25 minuten in de voorverwarmde oven. Laat afkoelen.

Voor de geroosterde quinoa

- 4.** Kook de quinoa zoals staat aangegeven op de verpakking. Laat afkoelen.
- 5.** Snij de munt en koriander fijn. Meng met de quinoa. Voeg nu ook de olijfolie, het citroensap, de peper en het zout toe.
- 6.** Voeg de pompoen toe en meng voorzichtig.

Voor de geroosterde afwerking

- 7.** Werk af met de pitjes van de granaatappel, de gemengde zaden en de hazelnoten.