



# MEXICAANSE QUINOASALADE MET TACOCCHIPS

Met zoete mais, rode peper en limoensaus



## VARAS ROSÉ

De uitgesproken smaken in dit pittige gerecht vragen om een frisse wijn met pit. Rosé biedt dan uitkomst! Deze Portugees is lekker fruitig, maar ook krachtig.



Knoflookteen



Rode peper \*



Rode paprika\*



Mais



Quinoa



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Tacoschelpen



Limoen



Magere yoghurt\*



Spinazie\*

Totaal: 25-30 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Voor dit gerecht maak je zelf tacochips door kant-en-klare tacoschelpen te bestrooien met komijn en knapperig te bakken in de oven. De warme smaak van het paprikapoeder en de pittige komijn geven deze quinoasalade een Mexicaans tintje.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Vergiet, pan met deksel, wok of hapjespan, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse quinoasalade met tacochips.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 190 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** in dunne repen. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.



### 2 QUINOA KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **quinoa**, 1 tl **komijn** per persoon en de helft van het **paprikapoeder** al roerend 30 seconden op hoog vuur (zie tip). Voeg vervolgens de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en roer de **quinoa** los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.



### 3 TACOCHEIPS MAKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **paprika** en **mais** toe en bak al roerend 6 – 8 minuten. Besprenkel ondertussen de **tacoschelpen** met de zonnebloemolie en bestrooi met de overige **komijn**. Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten.



### 4 LIMOENSAUS MAKEN

Breng de **tacoschelpen** na het bakken op smaak met zout. Rasp ondertussen de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met ½ tl **limoenrasp** per persoon en het overige **paprikapoeder**. Voeg naar smaak **limoensap**, peper en zout toe. Breek de **tacoschelpen** tot chips.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Scheur de **spinazie** klein en voeg het grootste deel van de **spinazie** (eventueel in delen) en de **quinoa** toe aan de wok of hapjespan. Laat de **spinazie** al roerend slinken. Meng er 1 el van de **yoghurtsaus** per persoon door en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Meng de overige **spinazie** door de warme salade en verdeel over de borden. Garneer de salade met de overige **yoghurtsaus** en bestrooi met de **tacochips**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Mais (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Quinoa (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tacoschelpen (st)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Magere yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	150	250	350	450	550	650
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	376 / 90
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
WEEK 38 | 2017

HelloFRESH

## ★ TIP

Je gebruikt in dit recept niet alle quinoa die geleverd is. Weeg het dus even af.