

Regenboogsalade met quinoa & kaas

totale tijd **70 min.** 20 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd 10 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

2.093 kJ / 500 kcal

Vetten: **20 g** Eiwitten: **15 g**

Koolhydraten: **65 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

45 g	witte quinoa
45 g	rode quinoa
45 g	zwarte quinoa
200 g	zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
2 el	olijfolie
1	rijpe avocado, in blokjes gesneden
50 g	geitenkaas, in stukjes gesneden
0,5	appel, geschild en in blokjes gesneden
40 g	walnoten, licht geroosterd
40 g	geroosterde kikkererwten
3 el	<u>Kikkoman zoete Sojasaus</u>
	Zout en peper
	Verse peterselie voor garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

45 g witte quinoa - **45 g** rode quinoa - **45 g** zwarte quinoa - Zout naar smaak

Kook de witte, rode en zwarte quinoa apart in potten volgens de instructies op de verpakking. Eenmaal gekookt, zet opzij om af te koelen.

Stap 2

200 g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden - **2 el** olijfolie - Zout naar smaak
Spreid de zoete aardappel uit op een bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met een beetje zout. Rooster ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C, of tot ze gaar zijn.

Stap 3

1 rijpe avocado, in blokjes gesneden - **50 g** geitenkaas, in stukjes gesneden - **0,5** appel, geschild en in blokjes gesneden - **40 g** walnoten, licht geroosterd - **40 g** geroosterde kikkererwten - **3 el** Kikkoman zoete Sojasaus
Combineer in een kom de avocado, geitenkaas, appel, walnoten en kikkererwten. Besprenkel met de Kikkoman Saus voor Rijst en laat 10-15 minuten marinieren.

Stap 4

Zout en peper naar smaak - Verse peterselie voor garnering
Meng alle drie de soorten quinoa in een grote kom. Voeg de gepofte zoete aardappel en de gemarineerde ingrediënten toe. Roer voorzichtig om te combineren. Breng op smaak met zout en peper. Doe over op een serveerbord en bestrooi

met de gehakte peterselie. Serveer onmiddellijk.