

Quinoa salade



Met zwarte linzen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram quinoa
- 4 dl. water
- 200 gram zwarte linzen
- Stukje kombu
- 500 gram pompoen
- 50 gram rozijnen
- 50 gram spinazie
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout

Dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels haverroom
- Garam masala
- Kerrie
- zout

Bereiding:

1. Laat de rozijnen weken in wat water.
2. Spoel de quinoa af in een zeef onder de kraan met warm water.
3. Breng de quinoa in 4 dl. water aan de kook. Vuur laag, deksel op de pan, in 10 minuten gaarkoken. Daarna vuur uit en nog 10 minuten laten nawellen. Al het water is nu opgenomen.

4. Spoel de zwarte linzen af in een zeef onder de kraan met koud water.
5. Zet de linzen op in ruim (2 maal het volume) water en kook ze samen met het stukje kombu in 20 minuten gaar met het deksel op de pan. Daarna nog 10 minuten laten nawellen.
6. Oven voorverwarmen op 200°C.
7. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
8. Pompoen in grove stukken snijden en op de bakplaat schikken.
9. Besprenkelen met olijfolie en wat zout.
10. Pompoen in 20-30 minuten in de oven laten garen tot de stukken zacht zijn (testen met een vork).
11. Spinazie wassen en evt. klein scheuren.
12. Alle ingrediënten voor de dressing mengen en op smaak maken met garam masala, kerrie en zout.
13. Rozijnen uit laten lekken.
14. Linzen uit laten lekken.
15. Tot slot alle ingrediënten mengen tot een lauwwarme salade en direct opdienen.

Heerlijke graan-peulvrucht-salade als lunch of als bijgerecht.

Zwarte linzen

Zwarte linzen worden ook wel Berluga linzen genoemd. Ze zijn vrij klein en snel gaar zonder stuk te koken. Ze hoeven niet te worden geweekt, maar mensen met een spijsverteringsprobleem kunnen er toch baat bij hebben om de linzen vooraf een paar uur te laten weken in ruim koud water. Het meekoken van een stukje kombu (zeewier) verbetert de smaak en de verteerbaarheid van peulvruchten.

Voeg altijd pas na het koken zout toe aan peulvruchten, zout verhindert een goede garing en / of laat de peulvruchten uit elkaar vallen.

Dit recept komt uit *Granen, peulvruchten & zaden* (ISBN 9789461430892) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1427
Salade / bijgerecht
Seizoen: herfst-winter