



Quinoa met wortelen, rozijnen en pijnboompitten



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

200 gram quinoa
75 gram rozijnen
2 eetlepels pijnboompitten
1 wortel (groot)
2 eetlepels vloeibare honing
1 eetlepel sesamolie
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de quinoa af onder de kraan. Gebruik 2 delen water voor 1 deel quinoa. Voeg de quinoa toe aan het kokende water. Zet het vuur lager en laat nog een kwartier afgedekt garen. Haal de quinoa van het vuur.
- 2.** Kook een beetje water tot het net kookt. Doe de rozijnen in een kommetje en zet ze onder water. Laat max. vijf minuutjes staan. Zorg dat het water niet te heet is. Het wellen van de rozijntjes zorgt ervoor dat ze zacht en sappig worden.
- 3.** Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze lichtbruin kleuren. Haal ze uit de pan van zodra ze de juiste kleur hebben. De pan is immers nog warm en de pitjes zouden kunnen verbranden.
- 4.** Schil de wortel en snij in dunne schijfjes. Doe de wortel in een blender samen met de honing en de sesamolie. Kruid met peper en zout. Mix tot een glad mengsel. Opgelet: sesamolie heeft een uitgesproken smaak. Voeg zeker niet te veel olie toe!
- 5.** Meng de wortelen met de quinoa. Werk af met de rozijnen en de pijnboompitjes. Kruid met peper en zout.