

Quinoasalade met sperziebonen

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Recepten voor maaltijdsalades zijn altijd welkom in de zomermaanden. Snel en gemakkelijk en vaak voor het grootste deel van tevoren te bereiden. Quinoa kan - na eventueel schoon spoelen in een zeef onder koud stromend water - worden gekookt, maar krijgt meer smaak door eerst even te bakken in olijf- of kokosolie. Voor deze salade is het leuk meerkleurige quinoa te nemen.



In plaats van sperziebonen kan worden gekozen voor courgette of broccoli. Courgette kan in kleine blokjes heel goed rauw worden gebruikt. Fromage blanc is een romige zachte kaas die gemaakt wordt met volle melk of met magere melk en room. Het is vergelijkbaar met een halfvette kwark. Het heeft de structuur van roomkaas, maar is minder vet. Pure fromage blanc is vrijwel vetvrij, maar vaak wordt room toegevoegd om de smaak te verbeteren en zo het vetgehalte te verhogen tot 3 en soms wel tot 8% vet.

Verhit een scheut olijfolie of kokosolie in de kookpan en voeg de quinoa al roerende toe. Bak de quinoa al roerende 2-4 minuten tot die goudbruin van kleur is.

Voeg vervolgens het water met zout naar smaak toe (of neem groentebouillon als de quinoa niet aangebakken is) en kook de quinoa in circa 15 minuten beetgaar.

Maak intussen de sperziebonen schoon, halveer ze en kook ze in 8-10 minuten beetgaar.

Klop een dressing van de hüttenkäse, mayonaise, peper, zout, honing en de schoongemaakte in ringen gesneden lente-uitjes.

Meng de beetgare, zo nodig uitgelekte quinoa met de beetgare sperziebonen en de hüttenkäsedressing.

Pel de eieren en snijd ze in parten. Verkruimel de blauw geaderde kaas. Snijd de perziken of nectarines in parten.

Garneer de salade met de parten ei, verkruimelde kaas en parten perzik of nectarine (of cranberry's) en fijngeknipte platte peterselie.

Ingrediënten voor 4 personen:

200 gram quinoa

olijf- of kokosolie

4 - 4,5 dl water

zout

600 g sperziebonen

4 el fromage blanc of kwark

3 el mayonaise

peper

1 el honing

3 lente-uitjes

6 hardgekookte eieren

150 g blauwgeaderde kaas, bijvoorbeeld Blue d'Auvergne of hüttenkäse

2 rijpe perziken of nectarines of 2 el gedroogde cranberry's

2 takjes platte peterselie
