



# BLOEMKOOLSALADE

## MET QUINOA EN ZOETE AARDAPPEL



4 PERS.



45 MIN



SALADE

### INGREDIËNTEN

#### BLOEMKOOLSALADE

- 1 bloemkool, in roosjes gesneden (640 gram)
- 1 zoete aardappel, gesneden (105 gram)
- 1 blik kikkererwten, gespoeld en uitgelekt (250 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 koffielepels paprikapoeder
- 1 koffielepel komijn
- Halve koffielepel lookpoeder
- 1,5 koffielepel zout
- 185 gram quinoa, gekookt
- 90 gram spinazie
- 1 avocado, ontpit en gesneden (160 gram)
- 125 gram komkommer

#### TOFUDRESSING

- 240 gram tofu
- 1 handvol peterselie
- 1 handvol verse dille
- 1 eetlepel gist, gedroogd
- 1 koffielepel zout
- Sap van 1 citroen
- 1 teentje look
- 60 ml water

### STAP 1

Verwarm de oven voor op 200°C.

### STAP 2

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

### STAP 3

Verdeel de kikkererwten, bloemkool en zoete aardappel over een bakplaat (met bakpapier). Besprenkel met de olijfolie en kruiden. Rooster 35 minuten in de oven.

### STAP 4

Doe ondertussen de tofu, peterselie, dille, gist, zout, citroensap, knoflook en water in een blender of kom. Mix tot een gladde dressing.



### STAP 5

Haal de bakplaat uit de oven. Leg spinazie in een kommetje en verdeel de geroosterde groenten erop.

### STAP 6

Voeg wat verse avocado en komkommer toe.

### STAP 7

Besprenkel met de tofudressing en smakelijk!

#### VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

(+/- 395 gram)

Energie	374 kcal
Vetten	17,4 gram
Koolhydraten	24,3 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	20,6 gram