

# La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

## Quinoasalade met wortel, grapefruit en munt

Bijgerecht (2 personen)  
30 minuten

- 75 gram quinoa
- 300 gram regenboogwortelmix
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 theelepels kurkuma
- 1/2 rode grapefruit
- 15 gram munt
- 15 gram basilicum
- 1 bosui
- 20 gram mesclun
- 60 gram granaatappelpitjes

Kook de quinoa. Giet af en doe terug in de pan.

Snij de wortels in dunne plakjes.

Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de wortel met de kurkuma 4 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper.

Snijd de schil en het witte vlies van de grapefruit. Snijd de partjes vruchtvlees los van de vliezen en bewaar in een kom. Vang het sap op.

Snijd de blaadjes van de takjes munt en basilicum fijn. Snij de bosui fijn.

Meng de quinoa met de wortel, het

## Quinoa salad with carrot, grapefruit and mint

Side course (2 persons)  
30 minutes

- 75 grams of quinoa
- 300 grams of rainbow carrot mix
- 2 tablespoons of extra vierge olive oil
- 2 teaspoons of turmeric
- 1/2 red grapefruit
- 15 grams of mint
- 15 grams of basil
- 1 spring onion
- 20 grams of mesclun
- 60 grams of pomegranate seeds

Boil the quinoa. Drain and put back in the pan.

Slice the carrots in thin slices.

Heat some oil in a frying pan and fry the carrot with the turmeric 4 minutes at low fire. Season with pepper.

Slice the peel and the white skin of the grapefruit. Cut the parts of fruit flesh loose of the skins and keep in a bowl. Collect the juice.

Slice the leaves of the mint branches and basil fine. Slice the spring onion fine.

Mix the quinoa with the carrot, the

## Ensalada de quinoa con zanahoria, pomelo y menta

Entremés, Guarnición (2 personas)  
30 minutos

- 75 gramos de quinoa
- 300 gramos de zanahoria arco iris mezcla
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra vierge
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1/2 pomelo roja
- 15 gramos de menta
- 15 gramos de albahaca
- 1 cebolleta
- 20 gramos de mezclun
- 60 gramos de semillas de granada

Hierve el quinoa. Escurre y vuelve en el olla.

Corta las zanahorias en rodajas finas.

Caliente algo aceite en una sartén y sofríe la zanahoria con la cúrcuma 4 minutos en fuego lento. Condimenta con pimienta.

Corta la cáscara y el la cáscara blanco del pomelo. Corta los partes de la pulpa de frutas de las cáscaras y guarda en un cuenco. Recoge el zumo.

Corta las hojas de ramas de menta y albahaca en trocitos. Corta la cebolleta en trocitos.

Mezcla el quinoa con la zanahoria, el zumo



<p>grapefruitsap, de verse kruiden en de rest van de olie. Breng op smaak met peper.</p> <p>Voeg de mesclun toe en verdeel over een platte schaal. Garneer met de grapefruitpartjes en granaatappelpitjes.</p>	<p>grapefruit juice, the fresh herbs and the rest of the oil. Season with pepper.</p> <p>Add the mesclun and divide on a flat plate. Garnish with the grapefruit parts and pomegranate seeds.</p>	<p>de pomelo, las hierbas frescas y el resto del aceite. Condimenta con pimienta.</p> <p>Añade la mezclum y distribuye entre un una fuente plano. Guarnezce con los partes de pomelo y semillas de granada.</p>	
--	---	---	--