

GROENE SALADE MET GEBAKKEN QUINOA

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

De zomer schreeuwt groen! Bijna alle groene groenten en kruiden die je nu in de supermarkt vindt zijn in het seizoen en op hun lekkerst. Goed voor het milieu en heel goed voor jouw lijf. In dit recept heb ik voor broccoli, asperges en tuinerwtjes gekozen maar kies gerust voor iets anders. Ook courgette, sperziebonen of peultjes zijn er heerlijk in. De gebakken quinoa maak je heel eenvoudig door een restje quinoa op te bakken in een koekenpan met eventueel wat specerijen. Handig om dus altijd wat extra quinoa te koken en in porties te bewaren in de koelkast of vriezer. Daarmee heb je een mooie basis voor een salade zoals deze.

ZO MAAK JE HET

Stoom, kook of wok de groenten gaar. Geef de groenten die de langste garing nodig hebben (zoals broccoli) iets meer tijd en eindig met soorten die snel gaar zijn zoals erwten. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de uien op laag vuur een aantal minuten tot ze een mooie lichtbruine kleur krijgen. Doe de gemalen kruiden erbij en bak op laag vuur mee tot de geuren vrijkomen. Schep de quinoa erdoor, zet het vuur wat hoger en bak nog even kort mee. Schep de groenten erbij, zet het vuur uit en laat iets afkoelen. Schep de tuinkruiden erdoor en maak af met de amandelen en verkruimelde feta. Lekker met een stukje uitgeknepen limoen.

DIT HEB JE NODIG

voor 1-2 personen

- 4 el gekookte quinoa
- Ongeveer 200 gram groene groenten (bijvoorbeeld broccoliroosjes, asperges, tuinerwtjes)
- 1 rood uitje, in halve ringen gesneden
- Handje amandelen, geroosterd en grof gehakt
- 20 gram feta
- Handje verse kruiden: koriander, munt, bieslook, peterselie etc., fijngesneden
- 1 el gemalen kruiden voor wokgroenten (Euroma)

Optioneel:

- 1 limoentje

