



Quinoasalade met groenten

*Voedzame, frisse salade met quinoa, knapperige groenten en een lichte citroendressing.
Heerlijk als lunch of licht bijgerecht.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 200 gr quinoa
- 400 ml water
- 1 komkommer
- 200 gr cherrytomaten
- 1 gele paprika
- 0,5 rode ui
- 100 gr feta
- 1 handvol verse platte peterselie
- 3 eetlepels olijfolie

1 citroen (sap)

peper en zout

Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa grondig af onder koud stromend water. Breng 400 ml water aan de kook, voeg de quinoa toe en laat op een laag vuur 15 minuten koken tot al het vocht is opgenomen. Neem van het vuur en laat volledig afkoelen.
2. Snijd de komkommer in kleine blokjes en de paprika eveneens in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Snipper de halve rode ui fijn.
3. Meng de afgekoelde quinoa in een grote slakom met de komkommer, paprika, cherrytomaten en rode ui.
4. Pers de citroen uit. Klop het citroensap samen met de olijfolie, peper en zout tot een gladde dressing. Schep de dressing door de salade en meng goed.
5. Verkrummel de feta over de salade. Hak de peterselie grof en strooi erover. Serveer direct of laat nog kort rusten in de koelkast zodat de smaken intrekken.

Tip

Laat de salade na bereiding minstens 15 minuten rusten in de koelkast. De quinoa neemt dan de dressing beter op en de smaken komen volledig tot hun recht.

Lekker met

Lekker als lichte lunch op zich, of als bijgerecht bij gegrild kip of vis.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Pinot Grigio of een Sauvignon Blanc past uitstekend bij de citroendressing en feta.