



Quinoasalade met avocado, maïs en zwarte bonen

Voedzame quinoasalade in Mexicaanse stijl met romige avocado, zwarte bonen en zoete maïs. Eiwitrijk, vullend en toch fris door de limoendressing.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	4	Salade

Ingrediënten

200 gr quinoa
400 gr zwarte bonen uit blik
200 gr maïs uit blik
1 rijpe avocado
200 gr cherrytomaten
1 rode ui

1 handvol verse koriander
4 el olijfolie
3 el limoensap
1 tl gemalen komijn
zout en peper

Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa onder koud water en kook ze in ongeveer 15 minuten gaar in dubbel zoveel water. Laat afkoelen.
2. Spoel de zwarte bonen en de maïs af in een vergiet en laat goed uitlekken.
3. Snijd de avocado in blokjes en halveer de cherrytomaten.
4. Snipper de rode ui fijn en hak de koriander grof.
5. Doe de afgekoelde quinoa in een grote kom en meng de bonen, maïs, tomaten en ui erdoor.
6. Klop een dressing van olijfolie, limoensap, komijn, zout en peper en schep die door de salade.
7. Spatel de avocado er als laatste voorzichtig doorheen en werk af met de koriander.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)