



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 ml water
- 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 eetlepels olijfolie
3 eetlepels limoensap
1 koffielepel gemalen komijn
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de quinoa grondig onder koud stromend water in een fijnmazige zeef.
- 2.** Breng 400 ml gezouten water aan de kook, voeg de quinoa toe en laat 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot al het water opgenomen is. Neem van het vuur en laat volledig afkoelen.
- 3.** Giet de zwarte bonen en de maïs af in een vergiet, spoel ze onder koud water en laat goed uitlekken.
- 4.** Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en snijd het in blokjes.
- 5.** Halveer de cherrytomaten.
- 6.** Snipper de rode ui fijn en hak de koriander grof.
- 7.** Doe de afgekoelde quinoa in een grote slakom en meng de zwarte bonen, maïs, cherrytomaten en rode ui erdoor.
- 8.** Klop in een klein kommetje de olijfolie, het limoensap en de komijn samen tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper.
- 9.** Schep de dressing door de salade en meng goed.
- 10.** Spatel de avocadoblokjes er als laatste voorzichtig doorheen zodat ze niet verbrijzelen. Werk af met de gehakte koriander en serveer meteen.

Tip

Snijd de avocado pas vlak voor het serveren om verkleuring te vermijden. Een scheutje extra limoensap over de avocadoblokjes helpt eveneens om ze mooi groen te houden.

Lekker met

Lekker als lunchsalade op zich, of als bijgerecht bij gegrilde kip of gevulde wraps.

Dranktip

Een frisse limonade met munt of een lichte Mexicaanse lager bier past uitstekend bij de frizure smaken van deze salade.

Ontdek meer recepten op kookpot.be