

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 20 maart

Quinoa salade 4 personen

Ingrediënten

100 gram quinoa
1 kleine gesnipperde ui
150 gram stukjes knolselderij
150 gram stukjes wortel
150 gram zwarte bonen uit pot
15 gedroogde tomaten op olie in stukjes geknipt
1 teen knoflook geperst
1 eetlepel tijm
3 eetlepel tomatenpuree
100 gram veldsla of postelein
een paar plukken gemengde kiemen
1 appel in stukjes
1,5 dl olijfolie
100 gram geraspte oude geitenkaas of geroosterde zonnebloempitten
peper en zout

Benodigheden

Drie keer kleine pan met dikke bodem: één voor koken groenten, één voor het koken quinoa en één voor het bakken van de saus. Gebruik evt een stoommandje voor de groenten als je dit hebt.

Vorbereiding

Wortel schoonboenen en in stukjes snijden. Knolselderij schillen en in dezelfde blokjes snijden als de wortel blokjes.
Ui snijden, gedroogde tomaat klein knippen.
Veldsla of postelein wassen.
Appel ontdoen van klokhuis en in stukjes snijden, zwarte bonen laten uitlekken.
Kaas raspen en/of zonnebloempitten roosteren

[Ui gesnipperd](#)

[wortel snijden](#)

Knolselderij snijden

Bereiding

Kook de quinoa gaar volgens de verpakking.

Verwarm in een kleine pan met dikke bodem de olijfolie. Bak daarin zachtjes de gedroogde tomaten, tijm, knoflook, ui en tomatenpuree in de olijfolie.

Laat dit een poosje langzaam op zeer laag vuur bakken. Roer het regelmatig om.

De tomatenpuree wordt zoeter van smaak door lang op laag vuur te bakken.

Kook apart in een klein laagje water de wortel en knolselderij. Of gebruik een stoommandje

Vermeng de quinoa met het tomaten-mengsel. Voeg als dat nodig is nog wat olie toe voor de smeugheid. Verdeel daarover de gekookte groenten, de zwarte bonen, de kiemen, de appelstukjes en de veldsla.

Laat de salade eventueel een poosje staan zodat de smaken goed kunnen intrekken. Geef er apart een bakje geraspte oude geitenkaas bij of geroosterde zonnebloempitten.

Avondmaal: verdubbel de hoeveelheid en maak er een stevige bloemkoolsoep of pompensoep bij.

Bron: eetgoed