

QUINOA MET ASPERGES EN MANGE-TOUTS

INGREDIËNTEN

- ½ zakje quinoa
- 4,5 dl water
- Kippenbouillon
- 1 pakje mange-touts
- 1 bundeltje pijpajuin
- 1 pakje groene asperges
- 1 dikke snede beenhesp
- Olijfolie
- 1cm gember
- Laurier
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Voeg 1cm fijngesneden gember, wat laurier en wat kippenbouillon toe aan het water. Laat het zakje quinoa hierin koken gedurende 10 min en laat de quinoa opzwellen.
2. Snijd de mange-touts in fijne reepjes en stoof ze op met de fijn gesneden pijpajuin.
3. Snijd de paarse stelen van de groene asperges, schil ze tot halfweg en snijd ze fijn in stukjes van ½ cm. Stoof ze beetgaar.
4. Snijd de beenhesp in kleine blokjes en voeg toe op het eind.
5. Meng alles goed, kruid af indien nodig met peper en zout en wat olijfolie.

