

QUINOA MET GROENE GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 1 zakje quinoa
- 1l water
- Kippenbouillon
- Teentje geraspte gember
- Peterselie, gemixt
- 1 broccoli
- 1 kg boerenkool
- 1 pakje mange-touts
- 400gr diepvrieserwtjes (ontdooit)
- 3 dunne snedes feta (*)
- Peper en zout
- Olijfolie

** Te verkrijgen bij Kaas&Co*

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat het zakje quinoa koken in water met wat kippenbouillon, een teentje geraspte gember en de gemixte peterselie. Laat het water weggoken gedurende 10 min en laat de quinoa opzwellen.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en hak de boerenkool fijn.
3. Blancheer de broccoli en de kool en bak vervolgens kort aan in olie. Kruid met peper en zout.
4. Snijd de mange-touts in reepjes en stoof aan in olie.
5. Laat alles afkoelen.
6. Ontdooi de erwtjes.
7. Voeg alle groenten bij de quinoa.
8. Snijd de feta in kleine blokjes en meng voorzichtig onder de quinoa.

