

Vegetarische quinoasalade met kikkererwten



Ingrediënten voor 1 persoon

- 40g ongekookte quinoa
- ¼ blokje groentebouillon (vetarm)
- enkele druppels limoen/citroensap
- 35g kikkererwten (uit blik)
- paprikapoeder, peper, zout
- ¼ komkommer
- 4 radijsjes
- 4 kerstomaten
- 2 olijven
- 1/3 rode ui
- 5 cashewnoten
- handvol gemengde salade



Veilig werken

- Kook de quinoa in een kom met de groentebouillon. Respecteer de gaartijd die op de verpakking staat. Laat de quinoa uitlekken en breng verder op smaak met kruiden naar keuze, sprenkel er eventueel wat limoensap over.
- Laat de kikkererwten goed uitlekken en vermeng met de kruiden (paprikapoeder, peper, zout).
- Was en snij de overige groenten (komkommer, radijsjes, kerstomaten, olijven) in kleine stukjes.
- Schil de ui en snij hem in halve ringen en vermeng onder de groenten.
- Breek de noten in kleine stukjes.
- Vul je bokaal met een laagje quinoa, daarna de stukjes groenten gemengd met de olijven en cashewnoten en als laatste met de salade. Sluit de bokaal goed af.

Tips

- Superhandig en helemaal hip, makkelijk als lunch 'on the go' en ziet er ook nog eens leuk uit.
- Wil je een dressing toevoegen, plaats deze dan helemaal onderaan in de bokaal. Leg hierop de zwaarste ingrediënten (bijv.: quinoa, komkommer, tomaat,..). De lichtste ingrediënten liggen bovenaan zodat deze niet geplet worden.
- Het is vrij onhandig om uit een bokaal te eten, daarom schud je je bokaal even door elkaar en giet je hem daarna uit op een bord. Op deze manier heb je een knapperige salade die harmonieus in elkaar overloopt.
- Dit recept is ideaal om restjes groenten in te verwerken: bijv.: paprika, courgette, erwten, asperges,..
- I.p.v. cashewnoten kunnen ook andere gezonde vetten toegevoegd worden zoals geroosterde pijnboompitten of avocado (gebruik voor dit recept 1/3 stuk).
- Voor de kaasliefhebbers, kan dit recept ook afgewerkt worden met 40g fetakaas of mozzarellakaas.
- Voeg indien gewenst een lekkere (magere) dressing toe aan je salade: 100 ml magere yoghurt + 1 kfl* mosterd + 1 el** bieslook + 1 el citroensap + 1 el olijfolie + peper & zout (meng alles goed door elkaar).

*1 kfl = 1 koffielepel

**1 el = 1 eetlepel