

Quinoa met garnalen en sperzieboontjes



Bereiding

1. Kook de quinoa in ongeveer 10 minuten gaar en giet het af.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing.
3. Snipper de knoflook en rode peper.
4. Was de sperzieboontjes en kook ze gaar.
5. Was en snij de gemengde groenten. Net wat je in huis hebt aan groenten, ideaal om restjes op te maken.
6. Snij de ijsbergsla en rucola in kleine stukjes.
7. Verwarm kokosolie in een koekenpan en roerbak de gemengde groenten 10 minuutjes, voeg de knoflook en quinoa toe.
8. Leg het groente-quinoa mengsel op je bord, verdeel de sla erover en leg de sperzieboontjes ernaast. Verdeel een deel van de dressing erover. Leg de garnalen erop en verdeel de rest van de dressing over de garnalen.

Ingrediënten voor ongeveer 2 personen

- 120 gram quinoa
- 200 gram sperzieboontjes
- 200 gram gemengde groenten naar keuze
- 1 handje gemengd ijsbergsla en rucola
- 1 teen knoflook
- Stukje rode peper
- Kokosolie.
- 100 gram grote garnalen
- Dressing: 2 lepels volle yoghurt, 1/2 eetlepel tomaten pure, 2 eetlepels olijfolie, sap van een halve citroen, zout en peper.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

