

Quinoa – zalm salade



Bereiding

1. Kook de quinoa met een beetje zout en curkuma in een kwartiertje gaar
2. Kook de eieren hard
3. Snij de slasoorten
4. Snij de augurkjes in plakjes
5. Meng de ingrediënten voor de dressing
6. Pel de eieren en snij ze in vier partjes
7. Hak de noten grof
8. Leg de quinoa op een bord
9. Verdeel de slasoorten, noten en augurkjes erover
10. Giet er wat dressing over
11. Leg de zalm er in rolletjes op en verdeel de eieren erover
12. Strooi er wat sesamzaad over

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor 2 personen

- Ongeveer 100 gram quinoa
- Gemengde slasoorten; rucola, ijsbergsla, veldsla
- 2 eieren
- 200 gram gerookte zalm
- 3 augurkjes
- Zout, peper, curkuma
- Dressing; 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd, zout en peper.
- 1 koffielepel sesamzaad
- 1 Lepel gemengde ongebrande en ongezouten gemengde noten

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

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

info@reflex-zwolle.nl

