

Quinoa salade

Quinoa salade met linzen, doperwten en een plak gebakken halloumi. Een volwaardige maaltijd (of lunchmaaltijd als je nog wat over hebt voor de volgende dag).

Quinoa kom je al weer een paar jaar tegen in de schappen van de supermarkt. Op een gegeven moment werd dit geoormerkt als “superfood”. Maar is dit ook zo? Even een paar feiten op een rij:

info per 100 gram	Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Vet totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)
Aardappelen z schil gekookt	83	1.9	17.3	0.3	1.6
Bataat zoete gekookt	94	1.1	20.5	0.3	2.3
Quinoa gekookt	114	4.4	18.5	1.9	2.8

Qua koolhydraten zitten ze alle 3 in dezelfde range en het vetgehalte is in de quinoa iets meer.

Kortom, quinoa lekker als variatie in een salade of als vervanging van een aardappel of pasta.

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: <20 minuten

Ingrediënten

- 100 gram gekookte quinoa (dit is ongeveer 40 gram

ongekookt)

- 100 gr gekookte linzen
- 100 gram doperwten
- 100 gram spinazie (dit is ongeveer 2 flinke handen)
- 1 kleine prei
- 2 plakken halloumi
- Olijfolie
- Peper/zout

Bereiding

Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Spoel de linzen af onder koud water en laat deze uitlekken.

Kook de doperwten (of doe ze even in de magnetron met een klein beetje water – binnen een paar minuten klaar) beetgaar.

Snij de prei in smalle ringen en bak deze zacht in een klein scheutje olijfolie.

Bak de plakken halloumi in een klein scheutje olijfolie op middelhoog vuur totdat ze lichtbruin gekleurd zijn.

Verdeel alles over 2 borden en voeg eventueel nog een beetje extra olijfolie, peper en zout toe.