

Quinoa sinaasappel salade

Deze supergezonde salade is een echte healthboost. Kun je geen quinoa vinden? Rijst of couscous kan dan ook.

Menugang: Salades
Type gerecht: Vegetarisch
Aantal personen: 4
Bereidingstijd: 15 minuten

Deze supergezonde salade is een echte healthboost. Kun je geen quinoa vinden? Rijst of couscous kan dan ook.

Bereidwijze

1. Breng het water aan de kook in een kleine steelpan en voeg de quinoa toe. Breng weer aan de kook en laat zachtjes sudderen tot het water helemaal is opgenomen, dit duurt ongeveer 15 minuten.
2. Haal van het vuur en doe de quinoa in een grote mengkom om af te koelen.
3. Snijd de tomaten in blokjes en de bleekselderij in halve ringetjes en roer door de quinoa.
4. Schaaf de schil van de sinaasappel tot je ongeveer 2 theelepels hebt en snijd de selderij en platte peterselie fijn, meng dit met de olijfolie, de sinaasappelsap en wat zout en peper.
5. Giet over de salade en meng alles goed!

TIP Een handjevol gebrokkelde feta past hier ook nog goed bij!

Ingrediënten

- 500 ml water
- 225 gram quinoa
- 4 sappige tomaten
- 150 gram bleekselderij
- 2 el selderij
- 2 el verse platte peterselie
- 60 ml sinaasappelsap
- 1 el olijfolie
- 2 tl sinaasappelschil
- Zout en peper

accessoires