



QUINOASALADE MET FETA EN PAPRIKA



4 pers. 30 min Salade

INGREDIËNTEN

- 250 g quinoa
- 2 gele paprika's
- 2 rode paprika's
- 1 grote courgette
- 1 rode ui
- 150 g feta
- Verse peterselie (enkele takjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 500 ml water
- Peper (en zout)



STAP 1

Doe de quinoa in een zeef en spoel goed uit onder stromend water.

STAP 2

Breng een kookpot met 500 ml water aan de kook en voeg de quinoa eraan toe.

STAP 3

Dek de pot af en laat 15 tot 20 minuten koken. Bekijk ook zeker de aanwijzingen op de verpakking.

STAP 4

Schil intussen de paprika's en verwijder de zaadjes. Snijd ze vervolgens in kleine blokjes.

STAP 5

Was de courgette en snijd deze ook in kleine blokjes. Versnipper de ui en snijd ook de feta in kleine blokjes.

STAP 6

Neem een koekenpan en verhit 1 eetlepel olie.

Voeg de rode ui toe en bak tot hij er glazig uitziet.

STAP 7

Voeg na enkele minuten de andere groenten toe en wok tot ze beetbaar zijn.

STAP 8

Meng de groenten en feta onder de quinoa en breng op smaak met 1 eetlepel olijfolie, citroensap, verse peterselie en peper (en zout).

Roer alles nog eens goed onder elkaar.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	510 kcal
Vetten	23 gram
Koolhydraten	58 gram
Koolhydratenporties	4,4 gram
Eiwitten	16 gram