

QUINOASALADE MET COURGETTE EN TOMAAT



Ingrediënten, voor 1 persoon

- 50 gr quinoa
- ½ kleine courgette
- 1 rijpe tomaat
- 1 el citroensap
- 2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 el kappertjes, uitgelekt
- 1 el gemengde olijven

Werkwijze

Spoel de quinoa in een zeef met ruim water. Kook de quinoa in een steelpan met 100 ml water en wat zout in 8 minuten beetgaar. Laat de quinoa van het vuur en afgedekt nog 10 minuten doorgaren.

Rasp intussen de halve courgette grof.

Snijd de tomaat in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Klop in een kom het citroensap met de olijfolie, oregano, wat zout en versgemalen peper tot een dressing. Schep de warme quinoa erdoor.

Meng er de geraspte courgette, tomaat en kappertjes erdoor. Laat de quinoa afkoelen.

Schep de quinoasalade in een bewaardoos en garneer met de olijven. Bewaar de lunchsalade in de koelkast tot je hem opeet. Blijft drie dagen goed.