

QUINOA - KIP - SPINAZIE - MUNT

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

240g quinoa (of 2 kookbultjes quinoa)

320g gekookte kipfilet

1 komkommer

1 ijsbergsla

2 wortels

2 appels

2 tomaten

2 rode pepers

8 takjes verse munt

80g jonge spinazie

2 limoenen

4 el Griekse yoghurt

4 kl chilisaus

1 bakje tuinkers

BEREIDINGSWIJZE

Kook de quinoa en giet af. Hak de komkommer, sla, wortels, appels en tomaat. Meng de gehakte groenten door de quinoa. Hak de rode pepers en versnipper de munt en spinazie. Meng de pepers, munt en spinazie door de quinoa met groenten.

Schep er de yoghurt op, sprenkel het limoensap en de chilisaus er over en meng door elkaar.

Voeg de gekookte en in stukjes gesneden kipfilet toe en kruid met peper, zeezout en eventueel wat extra limoensap en chilisaus. Bestrooi voor het serveren met de tuinkers.

Recept van Infraligne Genk

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

400 Kcal – 6,8g V – 49,6 KH – 38,1g EW

SMAKELIJK!