

WARME QUINOA-BLOEMKOOLSALADE (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de salade:

1 kleine bloemkool in roosjes gesneden
1 klein bakje champignons in 4 snijden
1 koffielepel olijfolie
1 koffielepel tijm
50 gr walnoten
100 gr zachte licht geitenkaas
1 handvol jonge spinazie
160 gr quinoa
peper en zout

Voor de dressing:

30ml olijfolie
30 ml balsamicoazijn
1 koffielepel honing
1 koffielepel mosterd

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de quinoa in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Meng de bloemkool, champignons, tijm, olie en wat peper en zout in een ovenschotel.

Plaats deze 30 minuten in de oven. Regelmatig eens mengen.

Meng de ingrediënten voor de dressing.

Tot slot mag je de quinoa, bloemkool, dressing en de overige ingrediënten samenvoegen in een grote kom.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 412

Eiwitten: 17,7 g

Vetten: 23,6 g

Koolhydraten: 34,3 g

SMAKELIJK!