

Salade kikkererwten, quinoa & bieten

Kcal 459, koolhydraten 57, vet 15, eiwit 19, vezels 12



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

80 gr quinoa
125 gr kikkererwten
100 gr rode bieten
4 takjes munt
85 gr komkommer
35 gr feta
45 gr veldsla
1 el dukkah

BEREIDEN

1. Kook de quinoa af, zoals aangegeven op de verpakking.
2. Laat de kikkererwten uitlekken of spoel ze af.
3. Snijd de rode bieten en komkommer in gewenste grootte.
4. Verkruiemel de feta.
5. Meng de quinoa met de kikkererwten, bieten, komkommer en veldsla en doe dit in een saladebord.
6. Maak de salade af met de munt, feta en dukkah.

WAT HEB JE NODIG

steelpan
zeef

Dukkah?
Kijk voor het recept in onze
foodbook.

TIP van Helen

Deze hoeveelheden is goed voor 1 x diner & 1 x lunch.
Houdt 1/3 apart voor je lunch voor morgen!

