

Salades



voor ± 2-3 personen



BROCCOLI SALADE MET SPINAZIE, DOPERWTEN EN QUINOA

200 gr biologische broccoli

1 biologische citroen

250 gr biologische peultjes

2 eetlepels biologische olijfolie

100 gr biologische spinazie

2 eetlepels lijnzaad

75 gr biologische quinoa

BEREIDING

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Haal ondertussen de doperwten uit de peultjes. Snij de broccoli in roosjes en spoel deze ook af. Doe de roosjes broccoli samen met de doperwten in een pan en giet er gekookt water uit de waterkoker op. Laat dit ongeveer 5 minuten staan en giet het daarna af. Schep de broccoli en doperwten in een grote schaal en voeg de gekookte quinoa en de lijnzaad toe. Schep dit even om en laat het geheel even afkoelen. Was ondertussen de spinazie en droog deze even extra met wat keukenpapier. Zet het even aan de kant. Doe de olijfolie in een schaal. Snij de citroen door midden en knijp het sap van één helft van de citroen bij de olijfolie. Maak de dressing op smaak met wat ver gemalen peper en zoet en roer dit even door. Snij de andere helft in plakjes en zet dit even aan de kant. Voeg nu de spinazie bij de broccoli en schenk de citroendressing over de salade. Als de salade verdeeld is over de borden maak je het geheel nog af met een plakje citroen.