

Lunch



voor ± 2-3 personen



QUINOA MET ZWARTE BONEN, MAIS EN TOMAAT

200 gr biologische zwarte bonen

1 biologische rode peper

150 gr biologische quinoa

1 biologische limoen

150 gr biologische jonge maïs

1 teentje biologische knoflook

2 biologische tomaten

een klein bosje verse koriander

1 biologische rode ui

1 eetlepel biologische olijfolie

BEREIDING

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Maak daarna de knoflook en de ui schoon en snij beide heel fijn. Snij daarna de bovenkant van de rode peper en snij deze in flinterdunne plakjes. Spoel de tomaten onder stromend water schoon, droog even na met wat keukenpapier, halveer de tomaten en snij ze daarna in kleine blokjes. Doe de olijfolie in een wokpan en fruit daar de ui, de rode peper en de knoflook in. Laat de zwarte bonen goed uitlekken en voeg ze daarna bij de ui. Roerbak deze mee en voeg dan de kleine blokjes tomaat toe. Schep het geheel steeds voorzichtig om. Snij nu de koriander grof, pers het sap van één helft van de limoen in een schaalje en laat de maïs uitlekken. Doe vervolgens de koriander, het sap en de maïs bij de zwarte bonen en schep nogmaals voorzichtig om. Giet als laatst de quinoa af, en schep dit beetje voor beetje door de bonenmix.