



Kleurige quinoa – 2 personen

Ingrediënten

125 gram quinoa in 3 kleuren
Bladspinazie 400 gram
1 rode paprika
1 rode ui
2 teentjes knoflook
Klein blikje mais van 150 gram
Peper en zout
Sojasaus
Olijfolie

Vorbereiding

Snij de paprika in fijne reepjes.
Was de spinazie.
Hak de ui en de knoflook fijn.



Bereiding

Kook de quinoa in licht gezouten water volgens de instructies op de verpakking.

Stoof de ui en de knoflook in olijfolie.
Voeg de paprika toe.
Laat enkele minuten stoven en voeg dan de spinazie toe.
Laat de spinazie slinken.
Roer er de mais door.

Voeg de gare quinoa toe aan het groentenmengsel.

Kruid af met peper en sojasaus. Let op met extra zout, want de sojasaus bevat vrij veel zout.