

# Recept

## Quinoa Salade met feta

### Ingrediënten voor 2 personen

Hoeveelheid		Ingrediënten
60	Gram	Quinoa
150	Ml	Water
100	Gram	Feta
12	Stuks	Olijven, pitloos
40	Gram	Eikenbladsla
0,5	Stuks	Paprika
75	Gram	Komkommer
1	Eetl.	Olijfolie
½	Eetl.	Balsamico azijn
1	Eetl	Oregano
1	Theel.	paprikapoeder
1	Snufje	Peper
1-2	Eetl.	Zonnebloempitten



*Als je net begint met het eten van maaltijdsalades als lunch of diner is deze quinoasalade heel toegankelijk. Quinoa wordt al duizenden jaren gebruikt door bewoners van het Andesgebergte. Het is eigenlijk een zaad, maar wordt verwerkt als een graan. Het is glutenvrij en bevat o.a. volwaardig eiwit, koper, magnesium, ijzer, vitamine B en E.*

### Bereiding

1. Breng de quinoa in een pan met 150 ml. water aan de kook. Wanneer het kookt, het vuur op een lage stand zetten en 10 min. rustig laten pruttelen met deksel op de pan.
2. Rooster intussen de zonnebloempitten droog in een pan op matig vuur. Schud tussentijds om en zorg dat ze niet te bruin worden. Lichtbruin is prima. Je kan ook een voorraad aanleggen door een hele pan met pitten te roosteren. Afgesloten zijn ze 2 weken houdbaar.
3. Was de eikenbladsla. Maak de paprika en komkommer schoon en snij deze in regelmatige kleine stukjes. Doe de groenten in een kom. Halveer de olijven en voeg deze ook toe. Snijd de feta in stukjes en voeg deze samen met de kruiden toe.
4. Haal de quinoa van het vuur en laat 5 minuten rusten. Het water moet nu helemaal opgenomen zijn door de quinoa. Roer er met een vork doorheen. Voeg dan de quinoa toe aan de groenten- en fetastukjes, pitten, olijfolie en azijn en roer het geheel zachtjes door elkaar. Voeg op het laatst de eikenbladsla toe terwijl je deze klein scheurt.
5. Eet smakelijk!

#### Opmerkingen:

- Optionele toevoegingen zijn: in ringetjes gesneden bosui, geraspte wortel, kappertjes.
- Variaties zijn: feta vervangen door sardines en mozzarella, zonnebloempitten vervangen door pompoenpitten, balsamico azijn vervangen door appelazijn.
- Tegenwoordig is quinoa een beetje omstreden geworden door de stijgende vraag en daarmee stijgende prijzen waardoor ze in het land van herkomst zelf niet meer quinoa kunnen kopen/eten. Er is nu ook Nederlandse quinoa te koop waaronder de volkoren quinoa van Terrasana (in natuurvoedingswinkel)