

WOKGERECHT QUINOA ZALM



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g mengeling van basmati rijst, rode linzen en zwarte quinoa
- 200 g witte kool
- 2 rode paprika's
- 1 preistengel
- 150 g sperziebonen
- 100 g sojascheuten
- 200 g wortelen
- 4 zalmmoten van 150 g
- 2 el vetarm groentebouillonpoeder
- 2 el koolzaadolie
- Pijpajuin
- peterselie



Bereidingswijze:

- Kook de rijst-quinoa-linzen mengeling in een kleine 10 min gaar.
- Verhit de koolzaadolie in een wokpan.
- Was de witte kool en snij deze fijn.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in fijne blokjes.
- Was de preistengel en snij in ringen.
- Was de sperziebonen en maak ze schoon.
- Schil de wortelen en snij in plakjes.
- Wok de groenten beetgaar in de koolzaadolie met vetarm groentebouillon-poeder.
- Meng hieronder de mengeling van basmatirijst, rode linzen en zwarte quinoa.
- Snij de zalm in blokjes en meng deze kort onder de wok mengeling.
- Laat nog even gaar sudderen en snipper er een pijpajuintje over en fijn gesnipperde peterselie.