



Zomerse quinoaasalade met linzen en witte boontjes

Een voedzame, zachte salade zonder erwten – met liefde samengesteld

Ingrediënten (voor 2 porties):

- 75 g quinoa (ongekookt)
- 1 klein blikje linzen (uitgelekt en afgespoeld)
- 1 klein blikje witte boontjes (zoals cannellini of limabonen)
- 1 handje cherrytomaatjes, gehalveerd
- ¼ komkommer, in blokjes
- ½ rode paprika (alleen als je die goed verdraagt), in reepjes
- Verse bieslook of peterselie (fijngehakt)
- Optioneel: zachte feta of geitenkaasblokjes
- Optioneel: gegrilde courgette of een schepje maisvrije groentenmix

Voor de dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap of zachte witte wijnazijn
- Snufje zout en een vleugje zwarte peper
- Eventueel een beetje mosterd zonder E620 of geurstoffen

Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat goed afkoelen.
2. Meng in een grote kom de quinoa met de linzen, witte boontjes, tomaatjes, komkommer en (als je wilt) de paprika.
3. Voeg de verse kruiden toe.
4. Klop de dressing los in een kommetje en meng door de salade.
5. Voeg als laatste de feta of courgette toe, als je die gebruikt.
6. Laat eventueel even intrekken in de koelkast voor extra smaak.

Tip van Muisje:

Deze salade is lekker als lunch of lichte avondmaaltijd, en ook fijn om mee te nemen. Zonder erwten, zonder zorgen — gewoon voedzaam en zacht.