PS. food & lifestyle

FASE 3

Quinoasalade met rosbief en pecannoten

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**489 Kcal**
Koolhydraten	**32.8 g**
Eiwitten	**23.9 g**
Vet	**27.6 g**
Vezels	**6.8 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 40 g quinoa, onbereid
- 50 g rosbief (vleeswaren)
- 50 g babyspinazie
- 50 g komkommer
- 50 g rode paprika
- 15 g pecannoten
- ½ rode ui
- 2 el balsamicoazijn
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de quinoa volgens de verpakking. Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen, de paprika in reepjes en de komkommer in halve plakjes. Rooster de pecannoten voor enkele minuten in een droge koekenpan. Haal de pecannoten uit de pan en zet even weg. Verwarm de olijfolie in de koekenpan en voeg hier de ui, paprika en 1 eetlepel balsamicoazijn aan toe. Meng goed door elkaar en bak circa 5 minuten. Hak de pecannoten grof. Verdeel de spinazie over het bord en schep hier de quinoa op. Verdeel de plakken rosbief, ui, paprika, komkommer en gehakte pecannoten hier overheen. Breng op smaak met wat peper en zout en besprenkel met de rest van de balsamicoazijn.