

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Rode quinoa met zomergroente

Ingrediënten:

1 venkel, in smalle repen
1 gele paprika, in smalle repen
1 oranje paprika, in smalle repen
1 ui, kleingesneden
7 zwarte olijven, in reepjes
150 gram quinoa
Ca. 3 dl (groente)bouillon
1 eetlepel olie
2 tl kerriepoeder
1 dl sojaroom

Bereiding:

Was de quinoa in een zeef. Breng de bouillon aan de kook. Strooi al roerend de quinoa er in. Kook de quinoa in 15 minuten gaar. Fruit de ui en het kerriepoeder in de olie zacht. Roerbak de venkel een paar minuten mee. Voeg de paprika toe en roerbak de groente in ca. 5 minuten verder gaar. Doe de sojaroom en de olijven erbij en laat door en door warm worden. Knip het venkelgroen klein en strooi het over de groente. Geef de quinoa er apart bij of meng het door de groente.

VARIATIE TIPS:

Je kunt natuurlijk andere groente gebruiken.
Ook lekker met rijst, bulghur of couscous.