PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Quinoa met gebakken tomaat en spinazie

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de komkommer en aubergine in stukjes en de spinazie in reepjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de aubergine circa 5 minuten. Voeg de cherrytomaatjes toe en bak nog circa 2-3 minuten mee. Verdeel de spinazie over een diep bord en schep de quinoa daar bovenop. Maak af met de cherrytomaatjes, aubergine en komkommer. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 50 g quinoa
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] 100 g aubergine
- [ ] 50 g komkommer
- [ ] 30 g verse spinazie
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**421 kcal**
Koolhydraten	**36 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**10 g**