

Recept VAN DE MAAND

QUINOASALADE MET GEROOKTE KALKOEN

Ingrediënten:

200 gr driekleurenquinoa
400 gr gerookte kalkoen
2 venkels
4 sinaasappels
1 bosje lente-uitjes
Kippenbouillon
2 granaatappels
2 eetlepels olijfolie
1 bosje verse peterselie
Peper



Bereidingswijze:

Kook de quinoa gaar in wat kippenbouillon, volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat nadien afkoelen.

Snij de venkels in dunne plakjes en hak de peterselie fijn. Snij de lente-uitjes in fijne ringetjes. Was de sinaasappels en rasp de schil van 1 sinaasappel. Snij het vruchtvlees eruit en vang het sap op. Verwijder de pitjes uit de granaatappels. Snij de gerookte kalkoen in plakjes.

Meng het sinaasappelsap met de geraspte schil en de olie. Kruid af met peper.

Meng de quinoa met de venkel, sinaasappelpartjes, peterselie en lente-uitjes. Roer er de dressing doorheen en werk af met de granaatappelpitjes en de gerookte kalkoen.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets —
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be