



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyvers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



QUINOASALADE MET VEGGIESATE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g quinoa
- 200 ml tomatenpassata
- enkele snoeptomaten
- 1 kleine komkommer
- 1 rode puntpaprika
- 1 gele puntpaprika
- een klein doosje rodekool scheuten
- 300 g soyaballetjes
- 1 mini courget
- enkele champignons
- enkele takjes peterselie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de quinoa gaar en giet deze af.
- Meng hieronder de tomatenpassata.
- Was de snoeptomaten en snij er enkele doormidden.
- Was de komkommer en snij in plakjes.
- Was de puntpaprika's en snij in ringetjes.
- Voeg de snoeptomaatjes, komkommerstukjes en puntpaprika's in ringetjes samen met de rodekoolscheuten toe aan de quinoa.
- Was de peterselie en snij deze fijn en verdeel over het slaatje.
- Maak de vegetarische satés door afwisselend een soyaballetje, snoeptomaat, stuk paprika, stuk courget er op te prikken, afsluitend met een champignon.
- Bereid de saté op de BBQ en dien op samen met het quinoaslaatje.
- Smakelijk!