Quinoasalade met peulvruchten en yoghurtdip



Ingrediënten

- 1kg Ardo Quinoa
- 1kg Ardo Cauli Power mix
- 300g Ardo Kekererwten
- 300g Ardo Edamame sojabonen
- 200g Ardo Rode kidney bonen
- 200g Ardo Zwarte bonen
- 50g Ardo Lenteajuin
- 10g Ardo Munt
- 10g Ardo Koriander
- 10g Ardo Knoflookblokjes
- 500g Alpro Greek Nature
- 100g tuinkers
- Sumak
- Peper en zout

Methode

1. Roerbak de quinoa en de cauli power mix in een scheutje olijfolie, breng op

smaak met peper en zout. Laat afkoelen.

2. Stoom de peulvruchten kort in de steamer en koel ze direct terug.
3. Meng alles tot een kleurrijke salade en breng op smaak met peper, zout en een flinke scheut olijfolie.
4. Meng de yoghurt met de tuinkruiden en de look, breng op smaak met peper en zout.
5. Schep deze als dressing op de salade, werk af met de tuinkers en sumak.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be