



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



BROCCOLI QUINOA



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 250 g driekleurenquinoa
- 4 broccoli's
- 1 vetarm groentebouillonblokje

Bereidingswijze:

- Kook de driekleurenquinoa gaar samen met het vetarm bouillonblokje en giet af.
- Was de broccoli's, versnij in roosjes, kook deze goed gaar en giet eveneens af.
- Snij de steeltjes van de roosjes, versnipper de groene draadjes onder de quinoa en meng alles goed onder elkaar.
- Dien op als bijgerecht bij wokgroenten en vis of je kan het ook koud opdienen bij bijvoorbeeld een BBQ of koud buffet.
- Smakelijk!