

Quinoa salade met mango

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

150 g rode quinoa
½ mango (eetrijp)
1 cm verse gember
½ el honing
1½ el citroensap
2 el olijfolie
150 g broccoliroosjes
100 g sugarsnaps
1 el Japanse sojasaus
10 gram verse koriander

Voedingswaarden per persoon

Energie	450
Eiwit (g)	14
Koolhydraten (g)	62
Vet (g)	14
Verz. Vet (g)	2
Vezels (g)	10
Zout	0,2



Instructies

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Schil ondertussen de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in reepjes en doe in een schaal.
3. Rasp de gember boven een kom en voeg de honing, het citroensap en 1 el olie toe. Klop tot een dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Snijd de broccoliroosjes kleiner. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de broccoli en sugarsnaps 5 min. Voeg na 4 min. de sojasaus toe.
5. Meng de quinoa en roerbakgroenten met de mango en dressing.
6. Snijd de koriander grof en schep door de lauwwarme salade.

Mango is een powerfood!

Het is goed voor je huid, rijk aan vitamine A, E en Selenium.

Deze vitamines en mineralen helpen bij constipatie én zorgen voor een lager cholesterolgehalte.