

Quinoa Lunch Salade

Deze salade is een prima lunch (maar het is echt niet verboden dit als avondmaaltijd te eten), samen met wat nootjes, groente, fruit en een of meer gekookte eieren bevat deze lunch de ideale combinatie van koolhydraten, vetten en eiwitten.

Deze lunch levert zoveel voedingsstoffen dat je met energie de rest van de middag in kan!

Vind je eieren niet lekker of heb je toevallig wat gerookte zalm, makreel of paling in huis dan is dat natuurlijk ook een heerlijke optie. Maar gerookte kip in stukjes is natuurlijk ook een mooie en smakelijke optie. De eiwitten uit ei, vis, kip of vlees zorgen voor een langdurige verzadiging, je hebt dus minder snel honger. Bovendien zijn eiwitten zeer belangrijke bouwstoffen van onder andere de spieren en we moeten ze elke dag via de voeding binnenkrijgen om alle lichaamsfuncties optimaal te laten werken. De cellen in de spieren worden bijvoorbeeld vaak vernieuwd en om te zorgen dat er optimaal functionerende spiercellen en dus spier ontstaan moet je ervoor zorgen dat je de juiste bouwstoffen binnenkrijgt.

De noten, olijven en de tonijn op olijfolie leveren essentiële vetzuren, dat zijn vetten die ons lichaam nodig heeft om gezond te blijven en die we niet uit andere voeding kunnen halen. Vet is voor iemand die energiek en gezond wil blijven van groot belang, net zoals voldoende van de juiste koolhydraten en eiwitten. Om nog maar niet te spreken over alle vitamines, mineralen en andere micronutriënten die zich in deze lunch bevinden. Allemaal stoffen die ervoor zorgen dat het lichaam zichzelf continue kan herstellen en optimaal kan functioneren.

Maar bovenal is deze lunch gewoon erg lekker!



Ingrediënten Salade voor 2-3 personen:

- 150 gram quinoa
- 1 blikje tonijn op olijfolie
- 3 eetlepels taggische olijven (AH verkoopt erg lekkere)
- Het sap van 2 uitgeperste limoenen
- 4 tomaten in blokjes gesneden
- 1 rode ui, fijn gesneden
- 1 blikje uitgelekte kikkererwten van 400 gram (uitlekgewicht is lager)
- 1 stengel bleekselderij, in blokjes gesneden
- 1 eetlepel kappertjes uitgelekt en fijngesneden
- Verse of gedroogde munt
- Verse of diepvries basilicum
- Zout (ik gebruik altijd Himalayazout) en vers gemalen peper naar smaak
- Naar smaak een fijngehakte verse rode peper (met zaadjes is nog pittiger)
- Eventueel extra vierge olijfolie als de salade niet smeug genoeg is

Ingrediënten overig voor de lunch van 1 persoon:

- Een appel en 2 mandarijnen of welke combinatie je lekker vindt
- Zorg in ieder geval voor 2 porties/stuks fruit
- Een handje radijsjes, schoongemaakt
- Een derde van een komkommer
- Een handje walnoten en zonnebloempitten

Bereiding:

Kook de quinoa 12 minuten of zoals op de verpakking staat aangegeven, laat zeker 5 minuten goed uitlekken, doe de quinoa dan over in een grote schaal en roer los met een vork.

Spoel de kikkererwten nog even goed af onder stromend water en voeg ze bij de quinoa. Doe dan alle andere ingrediënten bij dit mengsel. Dus de tonijn en olijven met aanhangende olie want dit vormt deels de dressing, maar voeg zondig nog wat olijfolie toe als blijkt dat de aanhangende olie niet voldoende is. Dit is natuurlijk altijd een kwestie van smaak, zelf ben ik gek op wat meer olie in het eten, maar sommigen van mijn gasten vinden dat erg machtig. Voeg als laatste peper en zout toe naar smaak.

Indien je verse kruiden gebruikt kun je die net toevoegen voor het eten, maar is het een lunch om mee te nemen dan kun je dat direct doen. De smaak van verse kruiden loopt iets terug als het gesneden wordt, maar het is nog steeds de moeite waard om verse kruiden te gebruiken.

Ga nu verder met de rest. Schil de komkommer als het geen biologische afkomst is, maar dat hoeft niet als je een biologische hebt gekocht. Dan spoel je de komkommer gewoon goed af en

dep je hem droog. Snij de komkommer in stukjes of plakjes en vergeet de radijs niet. Dit is de rauwkost, maar je kunt natuurlijk elke soort rauwkost nemen die je wilt. Voor veel mensen is het lastig om de aanbevolen 2 ons groente te halen, maar met een lunch als deze zit je al gauw op ruim 2 ons groente!

Zet verder de nootjes en zaadjes klaar of gooi ze over je portie salade. En vergeet het fruit niet.

Met al deze ingrediënten creëer je een lekkere en volwaardige lunch

Bon appétit!