3 Meat

Quinoasalade met kalkoen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng ondertussen de kalkoenfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kalkoenfilet goudbruin en gaar. Snijd ondertussen de komkommer in maantjes, de paprika in reepjes en de tomaat in partjes. Meng de quinoa en de groente in een diep bord. Trek de kalkoen met twee vorken uit elkaar en voeg toe aan de salade. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de extra vierge olijfolie.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kalkoenfilet
- [ ] 50 g quinoa
- [ ] 50 g komkommer
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 50 g rode paprika
- [ ] 25 g gemengde sla
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**533 kcal**
Koolhydraten	**34 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**38 g**