

27-2-2018

Kookavond

Quinoa op Spaanse wijze met Zeevruchten

Nodig:

- 100 g erwtes
- 300 g quinoa
- 400 gr zeevruchtencoctail
- 1 portie saffraan
- 2 ajuinen
- 1 teentje knoflook
- 1 rode en 1 gele paprika
- 1 dl witte wijn
- 1 tl kerriepoeder
- 4 tomaten
- 50 gr olijven
- Zout
- Olijfolie

Zo maak je het:

- Breng water aan de kook en kook de quinoa met de saffraan in 6 dl gezouten water gaar.
- Pel ondertussen de uien en de knoflook en snipper ze fijn.
- Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Stoof de ui met de knoflook in olie.
- Voeg de paprikareepjes, de witte wijn, kerriepoeder en zout toe en stoof de groenten gaar.
- Snijd de tomaten in partjes en voeg ze samen met de olijven en de zeevruchten toe.
- Vermeng de quinoa met de erwtes en de gestoofde groenten.