



Fit for Life



by Coloplast



Quinoa tabouleh met shoarma

Ingrediënten (2-4 personen):

- 150 g witte quinoa
- 150 g Beluga linzen
- groentebouillon naar smaak
- 2 wortels, fijngesneden
- 1 middelgrote rode ui, fijngesneden
- ½ komkommer, in kleine blokjes gesneden
- ½ bosje platte peterselie, fijngehakt
- ½ bosje koriander, fijngehakt
- ½ bosje muntblaadjes, fijngehakt
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 75 g kikkererwten, gekookt
- 250 g biologische Shoarma van De Vegetarische Slager

Ingrediënten voor de dressing:

- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el Ras el Hanout of falafelmix
- 6 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- ½ el kokosbloesemsiroop of ahornsiroop
- versgemalen zwarte peper of chilipeper
- Himalayazout of Keltisch zeezout naar smaak

Bereiding:

- Spoel de quinoa in een zeef goed schoon. Blijf spoelen tot het water schoon is.
- Kook de quinoa en linzen in een groentebouillon beetgaar. Laat dit vervolgens uitlekken in een zeef.
- Bak de wortel, samen met de rode ui, beetgaar in een beetje koolzaadolie.
- Bereid de dressing door alle ingrediënten te mixen.
- Voeg de quinoa, linzen en dressing bij elkaar en laat dit een kwartier intrekken.
- Bak de shoarma knapperig in een beetje koolzaadolie.
- Snijd in de tussentijd de komkommer en peterselie en voeg dit samen met de granaatappelpitjes en kikkererwten.
- Voeg de shoarma bij de rest.
- Garneer eventueel met wat blaadjes koriander of munt.

Coloplast en u. **Sterker samen.**



Coloplast BV, Postbus 1111, 3800 BC Amersfoort. www.coloplast.nl
Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2016-12. All rights reserved Coloplast A/S

 **Coloplast**

The Sitting Chef – 2016