

## QUINOASALADE MET ROSBIEF EN BALSAMICO-VIEN



### Wat heb je nodig voor 2 personen?

140 gram Quinoa

200 gram verse spinazie

½ komkommer

30 gram pecannoten

2 rode uien

40 gram balsamicoazijn

100 g gesneden rosbief

1 eetlepel olie

Peper

eventueel zout

### Zo maak je het

1. Kook de quinoa volgens de verpakking in ongeveer 12 minuten gaar
2. Snijd de ui in halve ringen en de komkommer in linten
3. Verwarm de olie in een koekenpan, voeg de ui toe, gevolgd door de balsamicoazijn en roer door elkaar. Bak de uien 5 minuten op laag vuur.
4. Verdeel de spinazie en de komkommer over 2 borden en schep hier de qui-

noa op

5. Strooi de balsamico-uien en de pecannoten over de salade en verdeel vervolgens de rosbief erover
6. Voeg naar smaak nog wat peper en eventueel nog wat zout en extra balsamicoazijn toe.

Eet smakelijk!

*Tip: Als je wil afvallen kan je beter per persoon 30 gram quinoa gebruiken in plaats van 70 gram.*

## Voedingswaarde per persoon

Energie	550 kcal
Eiwit	25,7 gram
Koolhydraten	64,4 gram
Vet	21,6 gram
Vezels	9 gram
Zout	0,1 gram