Quinoa salade met type feta

Ook bij Kempense Geitenkaas Polle doen we mee aan 40 dagen zonder vlees. Het volgende recept is super gemakkelijk, super snel te maken, super gezond, maar vooral super lekker.

Bereidingstijd: 40 minuten

Voor 4 personen:

Ingrediënten:

* 2 potjes type feta in gekruide olie van de Polle
* 250 gr quinoa
* ½ liter groentenbouillon
* 2 rode paprika’s
* 1 aubergine
* 1 courgette
* 2 uien
* 200 gr spinazie
* 2 handenvol kerstomaten
* ¼ bussel basilicum
* Snuif paprikapoeder
* Snuifje cayennepeper
* ½ - 1 el komijnpoeder
* Zout en peper

Werkwijze:

1. Doe de quinoa in een pot of pan en schenk er de warme groentenbouillon bij. Laat koken op een zacht vuur. Hou je aan de gaartijd die op de verpakking vermeld staat.
2. Neem een tweetal eetlepels van de gekruide olie uit de potjes met feta en doe deze in een stoofpot. Verwarm de olie op een middelhoog vuur.
3. Versnipper de uien en fruit ze in de olie. Snij ondertussen de aubergine in brede schijfjes en vervolgens in blokjes. Voeg na een vijftal minuten toe aan de uien. Snij de paprika’s in grove stukken meng het bij in de pot. Snij de courgette in soortgelijke blokjes als de aubergine en voeg toe.
4. Breng het geheel op smaak met wat paprikapoeder, cayennepeper, komijn en wat zout en peper. Hak de basilicum fijn en voeg toe. Laat alles nog een vijftal minuten stoven, roer af en toe om.
5. Was ondertussen de spinazie en de kerstomaten. Halveer de kerstomaten en laat ze kort garen in de stoofpot. Voeg na een tweetal minuten de spinazie toe. Laat enkele minuten stoven en voeg dan ook de gare quinoa toe. Roer alles om en breng eventueel verder op smaak met wat kruiden.
6. Werk het geheel af met de blokjes feta.
7. Smullen!