

QUINOA REVOLUTIE

**Ruim 150 heerlijke en originele
recepten met het superfood quinoa**

PATRICIA GREEN & CAROLYN HEMMING



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl



INHOUD

Voorwoord xi

Inleiding

Een revolutie in gezondheid en
conditie met quinoa xiii

Quinoa-revolutie xix

Jij vraagt! xxviii

ALLES OVER

QUINOA 1

REVOLUTIONAIR

ONTBIJT 13

REVOLUTIONAIRE

SALADES, BIJGERECHTEN

EN SNACKS 43

REVOLUTIONAIRE

SOEPEN EN STOOFPOTTEN 87

REVOLUTIONAIRE

MAALTIJDEN 111

REVOLUTIONAIRE

DESSERTS 151

Dankwoord 203

Register 205





WARM PISTACHEONTBIJT MET GRIEKSE YOGHURT EN HONING

Dit is weer eens iets anders. Quinoa en de boterachtige smaak van pistachenoten zijn samen meer dan genoeg om een heerlijk, gezond ontbijt te maken.

Doe het water en de quinoa in een middelgrote pan en breng aan de kook. Draai het vuur lager, dek de pan af en laat de quinoa 17 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en roer de pistachenoten en vanille erdoor. Verdeel het mengsel over twee schaaltjes en schep er per schaaltje 60 milliliter yoghurt en 1 theelepel honing op. Serveer het ontbijt.

PER PORTIE: energie 260 calorieën, eiwitten 11 gr, koolhydraten 39 gr, vezels 4 gr, vet 7 gr suiker 10 gr, cholesterol 5 mg, natrium 50 mg

Heb je gare quinoa in de koelkast staan? Warm hem op of gebruik 275 gram koude, gare quinoa in plaats van de quinoa die nog moet worden gekookt.

VOOR 2 PERSONEN

2,5 dl water

85 gr quinoa

2 eetl. gehakte ongezouten
pistachenoten

¼ theel. vanille-extract

120 ml magere Griekse yoghurt

2 theel. vloeibare honing



PEREN-WALNOTEN-BLAUWSCHIMMEL- KAASSALADE MET TIJMDRESSING IN RADICCHIOBAKJES

Deze verbluffend lekkere salade is perfect voor een etentje laat in de zomer of vroeg in het najaar, maar smaakt eigenlijk altijd lekker. Witte quinoa ziet er mooi uit, maar je kunt het kleurgebruik nog opvallender maken door half zwarte en half witte quinoa te gebruiken. Haal de slabladeren pas vlak voor het eten los, zodat ze niet slap worden.

Doe het water en de quinoa in een middelgrote pan en breng aan de kook. Draai het vuur lager, dek de pan af en laat de quinoa 15 minuten zachtjes koken. Roer de quinoa los met een vork en laat hem helemaal afkoelen.

Klop in een middelgrote kom het appelsap, de azijn, olie, tijm en het zout.

Schil de peren alleen als de schil dik is. Verwijder de klokhuisen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe de peren bij de dressing en schep ze er voorzichtig doorheen. Voeg de afgekoelde quinoa, walnoten, blauwschimmelkaas en lente-ui toe. Schep alles losjes om.

Haal vlak voor het serveren de radicchiobladeren los door de stronk onderaan af te snijden. Bladeren met een flinke doorsnede zijn perfect. Leg op elk bord een blad en schep de salade erin. Serveer de salade meteen.

PER PORTIE: energie 240 calorieën, eiwitten 5 gr, koolhydraten 27 gr, vezels 4 gr, vet 13 gr, suiker 9 gr, cholesterol 5 mg, natrium 90 mg

Koop peren die wel rijp maar niet te zacht zijn en die onbeschadigd zijn. Laat hard fruit een paar dagen rijpen in een papieren zak op kamertemperatuur en leg ze dan eventueel in de koelkast. Serveer ze op kamertemperatuur..

VOOR 4 PERSONEN

- 3,25 dl water
- 110 gr quinoa
- 90 ml ongezoet appelsap
- 60 ml wittewijnazijn
- 3 eetl. lijnzaad- of olijfolie
- 1 theel. gehakte verse tijm
- een snufje zout (naar keuze)
- 2-3 rijpe peren
- 25 gr grofgehakte walnoten of pecannoten
- 30 gr verkruimelde blauwschimmelkaas (zo nodig glutenvrij)
- 25 gr gesneden lente-ui
- 1 krop radicchio