

Quinoa met hamlap en roerbakgroenten



2 personen



30 minuten

Ingrediënten:

- 150 gr magere hamlappen
- 80 gr quinoa
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 ui
- 1/4 blokje groentebouillon
- 4 zongedroogde tomaten (niet op olie)
- olie

Bereidingswijze:

1. Bereid de quinoa volgens de verpakking.
2. Maak alle groenten schoon.
3. Snijd de hamlappen in reepjes.
4. Snijd de venkel in smalle reepjes.
5. Snijd de courgette in plakjes.
6. Snipper de ui.
7. Snijd de zongedroogde tomaatjes in dunne reepjes.
8. Fruit de ui in een eetl. olie tot het glanzend en zacht is.
9. Voeg de venkel toe en bak deze mee tot het bijna gaar is.
10. Bak in een andere pan in een eetl. olie de reepjes vlees.
11. Voeg de courgette toe bij de venkel en bak nog eens een paar minuten.
12. Roer het vlees en de tomaatjes door de groenten.
13. Schep de quinoa op het bord en serveer de groenten en vlees erbij.