

Deze keer een recept voor een voedzame mix, die heerlijk smaakt met vis of vlees, of voor de vegetariër: met ei en noten.

Benodigdheden:

Voor de mix:

100 gram quinoa

100 gram parboiled rijst

100 gram bulghur

100 gram beluga linzen

Mix de granen. Gebruik per persoon 75 gram mix.

Verder nodig:

2 tenen knoflook (geperst)

1 rode ui (gesnipperd)

1 witte ui (gesnipperd)

2 theelepels Ras el Nahout kruiden (naar smaak meer)

1 theelepel sambal

scheutje sojasaus

olie om in te bakken

Breng in een pan een ruime hoeveelheid water aan de kook en doe de granenmix erin. Deze zachtjes gaarkoken in 20 minuten. Laat hierna uitlekken in een zeef of vergiet.

Verwarm in een hapjespan de olie en bak de knoflook en de uien tot ze zacht zijn.

Voeg de kruiden toe en bak deze even mee. Hierna de granenmix erbij en het geheel op smaak brengen met de sambal en de soja saus. Alles goed verwarmen.

Lekker met een frisse groene salade!