



PRIMAL PERSONAL COACHING

VOEDINGSADVIES

Quinoa met zalm en broccoli

Bereiding (1 persoon)

1. Snijd alle groenten fijn, stoof deze in 1 el kokosolie volgens gaartijd en kruid af (paprika, peper en kurkuma) naar smaak.
2. Breng een goede bodem water aan de kook met een bouillonblokje.
3. Voeg 60 gram Quinoa toe en roer om tot deze beetbaar is en alle vocht opgenomen heeft, kruid met verse koriander, peper, paprika en kurkuma naar smaak.
4. Breng water aan de kook. plaats boven de pot een vergiet en plaats er de gekruide zalmfilet (dille, paprika en peper) in. Bedek de zalm met zilverpapier of met een deksel. op deze manier stoom je de zalm.
5. Het stomen duurt niet lang. Blijf bij de pot! Zo krijg je een sappige en zeer lekkere zalmfilet.
6. Meng alles onder elkaar en serveer. Kruid extra af indien nodig.



Ingrediënt	Hoeveelheid
Quinoa	60 g
zalmfilet	125 g
broccoli	140 g
paprika	50 g
champignons	50 g
courgette	50 g
pijpajuin	25 g
Kokosolie	1 el
koriander	
paprikakruiden	
kurkuma	
peper	
dille	