

DINER WOENSDAG

BEREIDINGSWIJZE

Kook de quinoa in de groentebouillontablet samen met de mosterd, peper en zout.

Kook de broccoli in 7 minuten gaar en giet af.

Snijd ondertussen de knoflook en rode peper fijn.

Giet de quinoa af en met de yoghurt en de kaas erdoorheen.

Bak ondertussen de gamba's in een koekenpan wat koolzaadolie. Voeg de knoflook en rode peper toe.

Verdeel de quinoa op het bord, voeg de broccoli en gamba's toe en eet smakelijk!

DINER ZATERDAG

BEREIDINGSWIJZE

Kook de pasta volgens bereidingswijze. Was de groenten en snijd fijn.

Pel en snijd de ui fijn. Bak de ossenhaas kort aan in een koekenpan met wat koolzaadolie.

Bak in een andere pan de ui aan en voeg de overige groenten toe.

Voeg bij de groente na ongeveer 7 minuten de kookroom toe en breng op smaak met zout en peper. Giet de pasta af en meng deze door het groentemengsel. Snij de ossenhaas in kleine reepjes en serveer te samen met de pasta. Eet smakelijk!