



## Tanita-recept: quinoasalade met zalm

Koude winterdagen vragen om gezellig en comfortabel eten in een kom die alle essentiële ingrediënten bevat die je nodig hebt. De perfecte manier om het metabolische budget in evenwicht te houden na de verwennerij van de feestdagen.

Na de feestdagen begaan mensen vaak de fout om te beginnen met crash diëten of vasten om van visceraal vet af te komen. De beste strategie in plaats daarvan is om enkele eenvoudige veranderingen in het voedingspatroon en levensstijl door te voeren om langdurige resultaten te bereiken.

Ben je klaar om jezelf te trakteren met een kleurrijk gerecht bestaande uit magere vis, gezonde vetten, seizoensgroenten en volle granen? Bekijk hieronder een heerlijk recept die je ziel én buik gelukkig en vol maakt.

### Ingrediënten

*Voor vier personen*

- 4 zalmfilets (sockeye zalm)
- 1 kopje witte quinoa (kies anders je favoriete)
- 1 struik boerenkool
- 2 eetlepels citroensap
- Olijfolie
- Himalaya zeezout
- 2 avocado's
- 340gr gekookte edamame bonen
- ¼ theelepel zwarte sesamzaadjes
- 1 eetlepel verse peterselie (gehakt)

*Voor de saus:*

- ¼ kopje tahini
- ½ kopje water
- 1 eetlepel citroensap

### Bereiding

1. Begin met het bereiden van de quinoa. Breng met twee kopjes water aan de kook, dek het af en zet het vuur laag. Laat 15 minuten koken en laat het 10 minuten afgedekt op het vuur staan.
2. Pak een grote kom en voeg de boerenkool, citroensap, twee eetlepels olijfolie en een halve eetlepel zeezout toe. Zodra goed gemengd voeg je de gekookte quinoa toe.
3. Verhit twee eetlepels olijfolie in een grote pan (met antiaanbaklaag) en voeg de zalm toe. Bereid de zalm 2-3 minuten tot het mooi bruin is. Als het klaar is, draai de zalm om en bak nog eens twee minuten.
4. Verdeel de quinoa in vier kommen, plaats de zalm in de kom en bestrooi met sesamzaadjes. Voeg een halve avocado per kom toe samen met de edamame bonen en peterselie.
5. Klop tot slot in een middelgrote kom de ingrediënten voor de saus tot ene glad mengsel en voeg indien nodig extra water toe.
6. Besprenkel het gerecht met de tahinisaus en geniet ervan!



Judo Bond Nederland

Postadres: Postbus 7012 | 3430 JA Nieuwegein  
Bezoekadres: Kelvinbaan 46 | 3439 MT Nieuwegein  
T +31(0)30-7073 600 | E: info@jbn.nl | www.jbn.nl  
IBAN: NL52 RABO 0381 0339 37 | BIC: RABONL2U  
BTW-nummer: NL002870381B01 | KVK: 40410022

