

Maaltijdsalade

POWERPEUL



Deze salade van lupine ziet er uit als couscous en smaakt lekker pittig door het pepertje.

Je kunt de salade mengen met tomaat, komkommer, olijven en paprika. In combinatie met de Libanese mutsen is het een succesmaaltijd.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
-	25 min	25 min	4 porties

Ingrediënten

- 200 gram ongepelde gekookte lupine
- 6 zongedroogde tomaten, geweekt in water of in olie
- 4 eetlepels olijfolie
- Zout
- 1 gedroogd rood pepertje
- tomaat, olijven, komkommer en rode paprika naar wens

Bereiding

Doe de lupine, de zongedroogde tomaten en het pepertje in de keukenmachine en maal ze fijn.

Snijd de tomaat, komkommer en paprika in stukjes. Doe het lupinemengsel in een saladeschaal en meng dit met de olie. Maak dit op smaak met een beetje zout.

Voeg de tomaat, komkommer, olijven en paprika toe.

Tips

Lekker met verse munt of peterselie.
Ook lekker als meeneem lunch.