

INGREDIËNTEN 3 PORTIES 25 MIN GEMAKKELIJK

160 g Garden Gourmet Filetstukjes

1 theelepel olijfolie

1 teentje knoflook

1 flinke snuf gemengde gedroogde kruiden

3 kleine paprika's (mengsel van kleuren)

150 gram Romeinse sla

1 kleine rode ui

1 kleine komkommer

1 citroen

125 ml veganistische yoghurt

2 eetlepels gemengde Griekse olijven

2 eetlepels olijfolie

Wat vind jij hiervan voor een snelle lunch? Stapels prachtige, kleurrijke groenten met Garden Gourmet Filetstukjes, olijven, quinoa en een supergemakkelijke tzatziki zijn zeker een lust voor het oog!

BEREIDING**1. Kook de quinoa**

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.

2. Bereid de groenten

Snijd de komkommer in de lengte in kwarten, snijd hem in dunne plakjes en meng met de yoghurt. Breng op smaak met citroen, zout en peper. Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.

3. Kook de Filetstukjes

Verhit 1 theelepel olie in een pan en bak de filetstukjes met de knoflook en gedroogde kruiden goudbruin en heet.

4. Breng het mengsel op smaak

Breng de quinoasalade op smaak met citroen, olijfolie, zout en peper en meng de olijven erdoor.

5. Zet de lunchbox in elkaar

Verdeel de paprika's met de uien in één compartiment van je lunchbox, doe de quinoasalade met olijven en de gesneden filet op sla in een andere ruimte. Giet de komkommeryoghurt apart in een afgesloten pot en dat is alles!

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP
GARDENGOURMET.BE/NL**