



Gierst met Veldsla en Mango

Ingrediënten:

Bijgerecht voor 4 personen

200 gr gierst (of quinoa)

50 gr mango in stukjes

groentebouillonblokjes (gistvrij en suikervrij)

250 gr veldsla

Sap van ½ citroen

1 eetl Olijfolie

Peper en zout

Bereiding:

Kook de gierst (of quinoa) zoals op de verpakking staat in water en voeg daar het bouillonblokje aan toe. Laat sudderen tot alle vocht is opgenomen.

Maak de veldsla schoon en haal de blaadjes van de dikke steeltjes. Meng de olijfolie met het citroensap en zet klaar. Snijd de mango in kleine stukjes.

Meng vlak voor serveren de mango en sla door de warme gierst. Besprenkel met de dressing.

