

Menton versheid in glaasjes



4 mensen

10 min voorbereiding

10-12 min koken

De ingrediënten

2 blikjes van 80g la belle-iloise Makreelvlokken met kruiden en citroen
2 wortelen (ongeveer 150g)
60 g quinoa
1/2 sap van een kleine citroen (uit Menton, nog beter!)
Een paar takjes bieslook

De fasen

- 1- Kook de quinoa 10 tot 12 minuten in gezouten water. Giet dan af en ververs onder koud water
- 2- Schil de wortelen en rasp ze
- 3- Meng de goed uitgelekte quinoa met de geraspte wortelen, gehakte bieslook en citroensap in een kom
- 4- Voeg de verkruimelde makreel toe en meng voorzichtig
- 5- Schep in glaasjes
- 6- Koel minstens 30 minuten
- 7- Garneer voor het opdienen met een paar sprietjes bieslook en schijfjes citroen