



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep wokschtel met quinoa

HOOFDGERECHT

🕒 15 minuten

8 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 600 g quinoa
- 🛒 800 g pompoenblokjes
- 🛒 600 g linzen
- 🛒 600 g mais
- 🛒 800 g verse bladspinazie
- 🛒 4 courgettes
- 🛒 4 rode ui
- 🛒 800 g pittig gekruide tofublokjes
- 🛒 4 blokje groentebouillon
- 🛒 8 teentjes knoflook
- 🛒 ½ el paprikapoeder

MATERIAAL: koekenpan, kookpan, diepvriesbakjes

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de groenten.
2. Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking samen met een groentebouillonblokjes.
3. Bak de groenten in olijfolie samen met de teentjes geperste knoflook.
4. Voeg de pompoenblokjes toe wanneer de groenten half gegaard zijn.
5. Wanneer de groenten gaar zijn voeg je de linzen, mais, verse spinazie en tofu toe en laat deze nog kort meebakken.

TIP: Laat het deel dat in de koelkast of vriezer gaat buiten deze apparaten afkoelen. Verdeel over de bakjes en geniet straks van een makkelijk maaltijd.

Bron: [fit.nl](https://www.fit.nl)

