

stap 6



Geitenkaasnuggets met chilisaus

STAP 6

1 persoon

Dit recept bevat

1/8 groente | 1 portie eiwit | 1 portie graan | 1 portie aardappelen, rijst, pasta

Ingrediënten

50 gr. quinoa, gekookt | 20 gr. havermout | 50 gr. geitenkaas | 1 ei | peper | olijfolie | 200 ml water | 1 rode peper, fijn gesneden | 1/4 rode ui, gesnipperd | 1/2 teentje knoflook, geperst | 10 ml appelazijn | 1/2 tl maïzena

Bereiding

Meng de gekookte quinoa met de geitenkaas, havermout en het ei. Breng het mengsel op smaak met peper. Leg het even in de koelkast om op te stijven.

Breng voor de chilisaus het water aan de kook en voeg de rode peper, ui, knoflook en appelazijn toe. Laat dit ongeveer 5 minuten zachtjes koken op laag vuur. Verdun de maïzena met een halve eetlepel water en schenk al roerend door de chilisaus. De saus dikt in, door die nog een paar minuutjes te koken. Laat de saus daarna afkoelen.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Schep steeds een eetlepel van het quinoa-geitenkaasmengsel in de pan en druk iets aan. Bak de nuggets aan beide kanten in circa 5 minuten gaar.

Serveer met groente of salade naar keuze.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™