

Menton versheid in tomaten



6 mensen

10 min voorbereiding

10 tot 12 min koken

De ingrediënten

- 2 blikjes van 80g** la belle-iloise Menton Lemon Makreelvlokken
- 2 wortelen** (ongeveer 150g)
- 6 grote** tomaten
- 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- Meng de goed uitgelekte quinoa met de geraspte wortelen, gehakte bieslook en citroensap in een kom
- 3- Voeg de verkrumelde makreel toe en meng voorzichtig
- 4- Snijd de tomaten in 2 en ontpit ze
- 5- Vul de tomaten met het mengsel en zet minstens 30 minuten in de koelkast
- 6- Garneer voor het opdienen met een paar sprietjes bieslook en schijfjes citroen