

## Tabouleh με κινόα

### Υλικά

- 250g τρίχρωμη κινόα
- **30g Καρύκευμα Mediterranee Healthy (Κωδ. 46903)**
- **20g Ζυμός Λαχανικών Healthy (Κωδ. 43955)**
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1/3 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4-5 τομάτες
- 150g φέτα σε κύβους
- 1 λεμόνι
- 50ml ελαιόλαδο
- 50ml νερό
- 1 κλωνάρι σέλερι

### Εκτέλεση

1. Βράζουμε την κινόα σε 500ml νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει το Ζυμό Λαχανικών Healthy.
2. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό και τις μισές τομάτες σε κύβους. Τα ρίχνουμε σε μία μπασίνα.
3. Αφού κρυώσει η κινόα την προσθέτουμε στην μπασίνα με τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε το μισό Καρύκευμα, πιπέρι, λίγο λάδι, το ξύσμα, αλάτι (προαιρετικά) και το χυμό από το λεμόνι.
4. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και αφήνουμε την μπασίνα στο ψυγείο.
5. Αφαιρούμε τα σπόρια και τη φλοίδα από τις υπόλοιπες τομάτες και τις πολτοποιούμε στο μπλέντερ μαζί με το σέλερι.
6. Προσθέτουμε το υπόλοιπο Καρύκευμα Mediterranee Healthy και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
7. Σε ένα πιάτο βάζουμε 2-3 κουταλιές από την πολτοποιημένη τομάτα και χρησιμοποιώντας ένα τσέρκι προσθέτουμε το tabouleh. Ολοκληρώνουμε με τους κύβους φέτας και σερβίρουμε.