



DAG
3

Farvet quinoa med bagte tomater, rødløg, mandler og feta

Tilberedningstid ca. 35 minutter

1 pose blandet quinoa
1 pose mandler
1 rødløg (i smalle bånd)
1 peberfrugt (i smalle bånd)
½ bakke tomater på gren (i halve eller kvarte)
½ chili (finthakket)
1 fed hvidløg (presset)
½ pakke feta (smuldret)
½ bundt persille (hakket)
Tjek, at du selv har: Olivenolie, sukker, havsalt,
sort peber og eddike (fx æbleeddike)

Køkkennote: Quinoa er et lille frø, som tilhører gæsefodsfamilien, der også tæller spinat, sølvbede, rødbede og sukkerroe. Quinoa findes i flere farver. Du skal nyde et mix af hvid, rød og sort quinoa. Quinoa er ekstremt sundt og indeholder op til 50 % mere protein end andre korn. Det gør den til en vigtig og fyldestgørende proteinkilde.

1. Tænd ovnen på 200 grader, og sæt vand over til quinoa.

2. Skyl og klargør grøntsagerne.

3. Skyl quinoaen grundigt. Kom quinoaen i en gryde, overhæld med 2 dl kogende vand og tilsæt salt. Kog under låg i 10 minutter, og lad trække under låg i 5 minutter.

4. Kom mandlerne i et lille fad, og rist dem gyldne og sprøde i ovnen i 8-10 minutter.

5. Kom rødløg, peberfrugt og tomater på en plade med bagepapir. Dryp med olivenolie, og drys med finthakket chili, salt, peber og lidt sukker.

6. Sæt pladen i ovnen, og bag grøntsagerne møre og gyldne.

7. Rør en dressing af 2-3 spsk. eddike, presset hvidløg, salt, peber og olivenolie (lavede du ekstra dressing i går, så brug den i stedet).

8. Vend de bagte grøntsager med quinoa og dressing, og smag til. Vend smuldret feta og hakket persille i lige inden servering

Servering: Anret den lune quinoasalat på et fad, og drys ristede mandler over.



AARSTIDERNE