



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mynte- og limemarinert rekesalat med quinoa, mango og avokadodressing

Quinoa

125 g quinoamiks

Mynte- og limemarinerte reker

1 bunt mynte

½ stk lime

2 pakker reker

2 ss olivenolje ^B

1 ss sukker ^B

Avokadodressing

½ stk lime

1 stk avokado

1 pakke aioli

2 ss vann ^B

Salat

1 stk mango

1 stk sjalottløk

1 stk hjertesalat

1 stk rød chili

100 g finsnittet rødkål

salt ^B

^B Basisvare

1. Quinoa: Kok quinoamiksen etter anvisningen på pakken.

2. Mynte- og limemarinerte reker: Skyll og grovhakk mynten. Skyll og finriv skallet fra limen. Ha limeskallet og saften fra limen sammen med mynten, 2 ss olivenolje, 1 ss sukker og litt salt i et litermål og miks til en dressing med en stavmikser. Vend rekene i dressingen.

3. Avokadodressing: Skyll og finriv skallet fra limen. Del avokadoen i to og fjern steinen. Ta ut avokadokjøttet med en skje og ha det i en liten bolle. Ha limeskallet og saften fra limen i bollen og tilsett aiolien og 2 ss vann. Kjør det sammen med en stavmikser, og smak til dressingen med litt salt.

4. Salat: Skrell mangoen og kutt fruktkjøttet i strimler. Skrell sjalottløken, og skyll salaten og chilien. Kutt sjalottløken i tynne skiver. Kutt salaten i grove strimler og chilien i skiver.

5. Servering: Vend sammen quinoaen, rødkålen, salaten, mangoen og sjalottløken, og server med de marinerte rekene, avokadodressingen og chilien.

6. Håper det smaker!

TIPS!

Oppbevar avokado og mango i romtemperatur. Hvis du vil fremskynde modningsprosessen kan du legge dem i en papirpose sammen med et eple. Eplet gir fra seg etylengass som modner frukten.