



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Quinoasalat med appelsin og mynte, stekt spisskål og cottage cheese

Quinoasalat

125 g quinoa
½–1 pakke grønnsaksbuljong
½ bunt mynte
½ stk appelsin
1 ss olivenolje ^B

Spisskål

½ stk spisskål
1 ss smør ^B

Servering

240 g cottage cheese
½ stk appelsin
½ bunt mynte
1 pakke aioli
1 pakke krutonger

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Quinoasalat:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken, men bruk buljongen i kokevannet. Skyll mynten og appelsinen. Finriv skallet (kun det oransje) fra appelsinen, ha det over i en skål og sett til side. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Dra bladene av mynten, og grovhakk dem. Finhakk myntestilkene og putt dem i skålen med appelsinskallet. Sil og avkjøl quinoaen.
- 2. Spisskål:** Skyll eller fjern det ytterste laget på kålen. Kutt spisskålen i 4 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek kålen i omtrent 3 minutter på hver snittflate (se tips). Smøret kan gjerne få en mørk brun farge og lukte av nøtter. Øs smøret over kålen mot slutten av steketiden, og krydre med litt flaksalt og pepper.
- 3. Quinoasalat, fortsettelse:** Ha myntebladene og appelsinen i en bolle, og vend inn 1 ss olivenolje. Krydre med litt salt og pepper, og vend inn den ferdigkokte og lett avkjølte quinoaen.
- 4. Servering:** Ha cottage cheesen i skålen med appelsinskallet og myntestilkene. Krydre med litt salt og pepper, og vend forsiktig sammen. Server aiolien og kålbåtene til retten og topp med cottage cheesen og krutongene. Vel bekomme!

TIPS!

Hvis du foretrekker at kålen er helt mør, kan du tilsette 1 dl vann i pannen når kålen har fått en gyllen farge. Sett på et lokk og la kålen dampe under lokket i omtrent 3 minutter.