



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sötpotatis- och quinoasallad med fetaost och koriander

Quinoasallad

Quinoamix 125 g
Grönsaksbuljong 1 påse
Tomat 1 st
Fetaost 50 g
Mixsallad 50 g

Rostade grönsaker

Kikärter 1 förp
Sötpotatis 1 st
Röd paprika 1 st
● Bakplåtpapper 1 st
Three spices ½ msk
Vitlök 1 klyfta
● Salt ½ tsk

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
● Salt ½ krm

Dressing

Lime 1 st
Chili flakes ½ tsk
Koriander 20 g
● Olja ½ msk
● Socker 2 krm
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtpapper, Olja,
Salt, Socker,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Quinoasallad:** Koka quinoamix enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot grönsaksbuljong.
3. **Rostade grönsaker:** Häll av och skölj kikärter. Skär sötpotatis och röd paprika i grova bitar. Lägg skurna grönsaker och kikärter på en ugnsplåt med bakplåtpapper.
4. Blanda med lite olja, three spices, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min, tills grönsakerna är mjuka och fått fin färg.
5. **Vitlöksyoghurt:** Blanda matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
6. **Dressing:** Tvätta lime i ljummet vatten och finriv skalet, lägg i en skål. Finhacka röd chili och grovhacka koriander. Blanda ner pressad limesaft, chili flakes, olja, socker, salt och hälften av koriandern i skålen.
7. **Quinoasallad:** Tärna tomat. Blanda quinoa med sötpotatis, paprika, tomat och dressing. Avsluta med att blanda ner smulad fetaost och mixsallad.
8. Servera quinoasallad med rostade kikärter och vitlöksyoghurt. Toppa med resten av koriander.