



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quinoasalat med grillost og rabarber

Det skal du bruge

125 g quinoa
2 stk rabarber
½ spsk honning
200 g grill-ost
½ fed hvidløg
½ stk citron
100 g salatblanding
½ stk rødløg
½ pose saltede mandler

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Quinoa:** Sæt quinoa over med 2½ dl vand tilsat lidt salt. Kog i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3** **Bagte rabarber:** Vask rabarberne, snit enderne af og skær stænglerne i stykker på 1-2 cm. Er de meget tykke, så del dem også på langs. Bland honning med 1 tsk vand og vend rabarberne deri. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem ca. 8-10 min. så de er bløde, men ikke smattede.
- 4** **Stegt grillost:** Skær osten i ½-1 cm tykke skiver. Varm en (grill)pande op med lidt olie og rist halloumi et par min. på hver side til de er let gyldne.
- 5** **Dressing:** Pres hvidløg i en skål. Pres citronsaft i og pisk det godt sammen med 1 spsk olivenolie. Smag til med salt og peber.
- 6** **Salat:** Skyl salaten og lad det dryppe af. Pil løg, del på midten og skær i tynde skriver. Kom begge i en skål, bland quinoaen i og vend med dressing lige inden servering. **TIP:** Du kan også vende quinoa med lidt dressing og servere den ved siden af salaten.
- 7** **Anret:** Hak mandlerne groft. Fordel bagt rabarber og stegt halloumi på salaten. Krydr med friskkværnet peber og servér med hakkede mandler på toppen.

Allergener

Laktose, Mælk, Nødder

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.696 kj / 644 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,2 g
heraf mættede fedtsyrer	13,9 g
Kulhydrat	49,6 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	30,0 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	4,5 g