



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Mexi quinoa med chiliglaseret svinekød og salsa med majs

Det skal du bruge

125 g quinoa-mix
½ tsk karry
2 stk gulerødder
300 g hakket gris & kalv
1½ pakke mexico mix-krydderi
1 spsk sød chilisaUCE
140 g majserner
2 stk tomater
½ stk skalotteløg
¾ fed hvidløg
½ pose koriander, frisk
½ spsk lys balsamico

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 **Quinoa:** Kog quinoa i 2½ dl vand tilsat karry og lidt salt i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min.
- 3 **Chiliglaseret svinekød:** Skræl gulerødder og riv dem. Bland med kød, mexi-krydderi og sød chilisaUCE. Fordel små stykker på en bageplade med bagepapir og bag det ca. 5 min. Når det er klar kan det deles yderligere med en palet.
- 4 **Salsa:** Hæld væden fra majsene. Skær tomat i tern. Pil skalotteløg og hvidløg. Hak løg og koriander og pres hvidløg. Bland det hele med eddike og ½ spsk olivenolie. Smag til med salt og peber.
- 5 **Anret:** Kom quinoa i bunden af portionsskåle og top med kød og salsa.

Allergener

Svovldioxid

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: | 2.633 kj / 629 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 25,3 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,0 g |
| Kulhydrat | 57,5 g |
| heraf sukkerarter | 18,2 g |
| Protein | 43,0 g |
| Salt | 2,1 g |
| Kostfibre | 3,9 g |