



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Mojito-marineret rejesalat med mango og avocado

Det skal du bruge

100 g quinoa-mix
1 stk lime
½ stk avocado
2 spsk mayonnaise
½ fed hvidløg
½ pakke mynte, frisk
170 g rejer
½ stykke rødkål
½ stk skalotteløg
½ stk mango
1 stk hjertesalat
½ stk rød chili

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Quinoa:** Sæt quinoa over med 2½ dl vand tilsat lidt salt. Kog i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min.
- 2** **Avocado-dressing:** Skyl lime, riv skallen fint og kom det i en stavblenderskål/minihakker. Pres saft af ¼ lime i og tilsæt avocadokød, mayonnaise, hvidløg, 1 spsk vand, lidt salt og blend det. Kom det i en serveringsskål og rengør blendeskålen.
- 3** **Mojito-marinerede rejer:** Pluk mynte og kom det i blendeskålen med ½ spsk olie og ¼ tsk sukker. Pres saften af resten af lime i og blend det. Kom det over de drænedede rejer.
- 4** **Salat:** Skær rødkål og løg i tynde strimler, gerne på et mandolinjern. Skræl mango, fjern kernen og skær i skiver. Skyl salaten og skær den i strimler. Bland det hele med quinoa'en i et stort fad. Vend det med lidt olivenolie, salt og peber.
- 5** Skær chili i tynde skiver (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Kom rejer og chili på toppen af salaten og servér avocado dressing til.

Allergener

Æg, Krebsdyr

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: 2.247 kj / 537 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 24,9 g
heraf mættede fedtsyrer 2,8 g

Kulhydrat 53,0 g
heraf sukkerarter 13,6 g

Protein 25,3 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 5,3 g