



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

Marokkansk bowl med hummus, grillede grønnsaker, quinoa og tomatsalat

Grillede grønnsaker

1 pakke kikerter
1 stk squash
1 stk grønn paprika
1 pakke basilikum og oregano

Tomatsalat

250 g cherrytomater
50 g fetaost

Quinoa

½–1 bunt bladpersille
200 g ferdigkokt quinoa
½ stk sitron

Servering

½–1 pakke hummus
1 pakke oliven

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olivenolje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Grillede grønnsaker:** Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Skyll squashen og paprikaen. Kutt squashen i to, og så i skiver på langs. Rens og kutt paprikaen i strimler. Fordel kikertene, squashen og paprikaen utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn basilikum- og oreganokrydderet, litt olivenolje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 10–15 minutter.
- 3 **Tomatsalat:** Skyll og kutt cherrytomatene i to. Smuldre fetaosten i en skål, og bland inn cherrytomatene. Krydre med salt og pepper.
- 4 **Quinoa:** Skyll, tørk og finhakk persillen. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek quinoaen i 3–4 minutter, og vend om underveis. Vend inn den finhakkede persillen, og smak til med salt, pepper og saft fra sitronen.
- 5 **Servering:** Fordel quinoaen i skåler og legg de grillede grønnsakene, tomatsalaten, hummusen og olivenene oppå. Topp gjerne bowlen med litt olivenolje ved servering.



TIPS! Dersom du får rester av hummusen, smaker den nydelig som dipp til grønnsaker.