



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Quinoasalat med falafel, ovnsbakt søtpotet og granateple, servert med urtedressing

Ovnsbakte søtpoteterninger

1 stk søtpotet
½ pakke tyrkisk krydder

Quinoasalat

125 g quinoamiks
1 stk granateple
½ bunt mynte

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 1 ss sukker
🏠 2 ss eplesider-,
hvitvins- eller blank
eddik
🏠 ½ dl vann

Falafler

1 pakke falafler

Til servering

1 pakke urtedressing

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte søtpoteterninger:** Skyll søtpoteten godt, og kutt den i middels store terninger. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt, pepper og det tyrkiske krydderet. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Quinoasalat:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Bruk gjerne en mandolin om du har. Ha rødløken i en serveringsskål, og vend inn 1 ss sukker, litt salt, 2 ss eddik og ½ dl vann.
- 5 **Falafler:** Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falaflene i 3–4 minutter, eller til de er gylne.
- 6 **Quinoasalat, fortsettelse:** Kutt bunnen og toppen av granateplet. Kutt granateplet forsiktig på langs, før du brekker det i to. Plukk ut granateplefrøene med fingrene. Skyll og finhakk mynten. Ha quinoaen i en stor serveringsskål, og vend inn mynten, granateplefrøene og den syltede rødløken.
- 7 **Servering:** Topp salaten med den ferdigstekte søtpoteten. Server falaflene og urtedressing til retten.

Tips fra kokken: Har du granateplefrø til overs? Strø dem over yoghurt med müsli til frokost.