

Salat med Quinoa

Soja mandler:

100 g mandler

2 spsk ahorn sirup

2 spsk sojasauce

Kog mandlerne op på en pande sammen med ahorn sirup og sojasauce. Rør rundt i panden til væden fordamper og mandlerne karamelliserer.

Bred mandlerne ud på et bagepapir og skil dem fra hinanden når de er blevet kolde.

Hakkes groft og bruges som "topping" på salaten.

Til selv salaten:

250 g quinoa (fås i røde, sorte og hvide, står i Kvickly ved de økologiske grøntsager)

100g grønne bønner

2 avocado

1 pose semi-dryed tomater

200g fetaost (i den oprindelig opskrift står der gedeost, men det er jo en smagssag!!)

6 spsk olie og lidt citronsaft

Salt og peber

Evt. lidt tyndt skivet bladselleri

Kog quinoa som anvist på posen, husk at skylle frøene før de koges ellers kan de godt blive bitre. Damp bønnerne. Quinoa og bønner skylles herefter under koldt vand og drypper af, de blandes nu med avocado i tynde skiver, tomaterne og evt. bladselleri.

Fetaosten smuldres over, krydder med salt og peber, dryp med olie og citron herefter pyntes med soja mandlerne.