



Samos sommer agurkesalat

4 personer

Ingredienser

100 g quinoa, øko, Urtekram
1 fed hvidløg
2 mellem agurk
10 stk radise
100 g apetina feta 8%, Arla
100 g rødløg
1 dl basilikum, frisk
1 knivspids (0,25 ml) salt
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
1 spsk chia, frø

Dressing:

3 spsk limesaft
2 spsk rapsolie
2 tsk flydende blomster honning, Svansø

Ernæringsindhold pr. person ca. 250 g:

KCAL: 245
PROTEIN: 9,79 g
FEDT: 11,4 g
KULHYDRATER: 23,2 g

Fremgangsmåde

Kog 2 dl vand op med tilsat presset hvidløg.

I mens skylles quinoa godt og kommes i det kogende vand, koges under låg ved svag varme i ca. 15 minutter.

Tag gryden af varmen og lad den stå i ca. 10 minutter.

Flæk begge agurker på langs, fjern kernerne med en ske og skær i skiver.

Rens og snit radiser, hak rødløg og hak Basillikum.

Den afkølet Quinoa blandes nu alle grøntsager.

Tilsæt og bland fetaost tern i.

Smag til med lidt salt og peber og drys med Chiafrø.

Dressing:

Rør alle ingredienser sammen.

Dryp dressingen over salaten

Velbekomme : -)

Tip!

Quinoa er rig på protein – du kan også skifte den ud med grov bulgur.