

Quinoasallad med oumph, fetaost, avokado och het mangodressing.



Den här veckan så har vi med ett recept på en supergod sallad med en riktigt frisk och het dressing med mango, chili och lime.

Ingredienser 4 portioner:

Mangodressing:

225 gram tinad mango.

½ chilipeppar

1 limefrukt, saft och skal

½ tesked salt

Quinoasallad:

3 deciliter quinoa, okokt

70 gram babyspenat

2 paket Oumph , tinad

2 matskedar rapsolja

1 tesked flytande honung

1 kryddmått svartpeppar

1 limefrukt, saft och skal

2 matskedar rapsolja

1 avokado

1 kruka koriander

½ chilipeppar

½ rödlök

½ tesked salt

150 gram fetaost

Gör så här:

Mangodressing:

Mixa den tinade mangon med limeskal- och saft i en blender eller med hjälp av en stavmixer.

Häll upp i en skål och tillsätt en halv finhackad chili.

Smaka av med en nypa salt.

Quinoasallad:

Häll Quinoan i en sil och skölj med kallt vatten.

Koka quinoa i rikligt med 6 deciliter vatten. Sila sedan av den och spola med kallt vatten så den blir kall.

Skala och finstrimla rödlök och skölj och finhacka chili och koriander.

Lägg alltsammans i en stor skål och riv i limeskal och pressa i limesaft.

Tillsätt olja, salt, peppar och honung.

Blanda om och låt stå och dra.

Tillsätt den kokta kalla quinoan och sköljd spenat till skålen med lök och chili.

Blanda om ordentligt och smaka av med salt och svartpeppar.

Hetta upp olja i en stekpanna och stek oumphen ca 5-7 min.

Lägg upp quinoasalladen på ett fat och strö över stekt oumph samt tärnad avokado och fetaost.

Servera tillsammans med mangodressing.

Smaklig spis.