Quinoasalat med feta, avokado og granateple



Ingredienser

♥ 4 dl quinoa
♥ 6 dl vann (eller som angitt på quinoapakken, se tips)
♥ 100 g babyspinat (se tips)
♥ 1 rødløk
♥ 3 vårløk
♥ 2 røde paprika
♥ 2 avokado
♥ 200 g feta
♥ 1 granateple, rensede kjerner

Dressing:
♥ 1 dl olivenolje
♥ 0,5 dl hvitvinseddik
♥ 1 ss honning
♥ 1 ts dijonsennep
♥ 2 fedd hvitløk, presset
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Ha quinoaen i et dørslag og skyll den under rennende, varmt vann (se tips).

Ha quinoaen deretter i en kjele med vann og kok den som anvist på pakningen. Vannmengde og koketid kan varierer noe med type quinoa du velger. Den typen jeg brukte denne gangen kokes med 1,5 ganger så mye vann som quinoa (altså 6 dl vann til 4 dl quinoa), og med en koketid på 5 minutter (se tips).

La den kokte quinoaen avkjøles til den er helt kald.

Ha quinoaen i en stor salatbolle.

Tilsett små spinatblader, hakket rødløk, vårløk og rød paprika. Rens avokadoene, skjær dem i skiver og tilsett. Smuldre over fetaost og granateplekjerner.

Rør sammen ingrediensene til dressingen og hell den over salaten.

Bland salaten godt sammen, og la den gjerne stå kjølig i en halvtime før servering.

Tips

♥ Quinoa er faktisk en frøsort, som kan brukes på samme måte som ris, byggryn, couscous, bulgur og lignende. Quinoa regnes som "supermat" på grunn av frøets næringsrike innhold. Quinoa er naturlig glutenfritt.

♥ Quinoa finnes i ulike farger (hvit, rød og svart), men variantene smaker nokså likt.

♥ Ofte skal quinoa kokes med 2 ganger så mye vann som quinoa, og med en koketid på 15 minutter. Den varianten jeg brukte denne gangen skal imidlertid tilberedes med mindre vann og med bare 5 minutters koketid.

♥ Ikke dropp å skylle quinoaen før koking. Dette fordi quinoaen gjerne dekkes av noe som heter "saponin" (beskytter mot insekter o.l.), som det er greit å få skylt vekk før tilberedning.

♥ Små spinatblad kan byttes ut med ruccula eller annen småsalat. Du kan gjerne tilsette flere ingredienser i salaten etter smak og det du måtte ha tilgjengelig, for eksempel er det veldig godt med agurk, tomater og friske urter.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/quinoasalat-med-feta-avokado-og-granateple