



Oksekødsalat med persille, løg og feta

Der er masser af mad og god smag i salaten, hvor persille spiller en afgørende rolle.



Bedøm opskrift



45 min



Apr – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

150 g quinoa

Grøntsagsbouillon til kogning

2 oksebøffer

Salt og peber

1 stort bundt bredbladet persille, evt. kruspersille

1 rødløg

1 agurk

100 g fetaost

Vinaigrette

1 spsk. citronsaft

1 spsk. sød sennep (ravigotte)

3 spsk. ekstra jomfru olivenolie

2 tsk. flyende honning

Opskrifter og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek Christensen

Tilberedning

- 1 Skyl quinoa og kog i bouillon som angivet på emballagen og afkøl.
- 2 Krydr bøfferne med salt og peber og steg dem på en grillpande i ca. 3 minutter på hver side, afhængig af tykkelse og hvor rødt du kan lide kødet.
- 3 Pluk bladene af persillestilkene og skyl dem godt. Sling dem tør. Pil og skær løget i tynde både. Skær agurken i små tern. Vend quinoa med persille, løg og agurk.
- 4 Anret på et fad med kød skåret i skiver. Smuldr fetaost over.
- 5 Ryst ingredienserne til dressingen sammen og dryp over salaten.



Tip

Quinoa kan sagtens erstattes af bulgur, cous cous, perlebyg, perlespelt eller kogte kartofler i skiver.

Rør evt. en stor portion vinaigrette og opbevar i en lille flaske, så du ikke skal ryste dressing sammen hver aften

