



Agurkesalat og hakkebøf

Her har den elskede hakkebøf fået nyt, spændende følgeskab! Den let saltede feta passer perfekt til de friske, saftige agurker og den sunde quinoa.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

100 g quinoa eller bulgur

1 fed hvidløg

2 agurker

1 bundte radiser

1 rødløg

1 håndfuld bredbladet persille

100 g fetaost

salt og peber

2 spsk blå birkes

Dressing

1 lime, saften

2 spsk rapsolie

2 tsk flydende honning

500 g hakket oksekød

salt og peber

Opskrift og styling: Lone Kjær. Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skyl quinoa eller bulgur godt og kog under låg ved svag varme i 2 dl vand tilsat presset hvidløg i ca. 15 minutter. Tag gryden af varmen og lad den stå i ca. 10 minutter.
- 2 Flæk agurken på langs, fjern kernerne med en teske og skær den i skiver.
- 3 Snit radiser og hak rødløg og persille.
- 4 Vend quinoa eller bulgur med agurk, radiser, rødløg, persille og fetaost i tern. Smag til med salt og peber og drys med birkes.
- 5 Rør ingredienserne til dressingen sammen. Dryp dressingen over salaten.
- 6 Form kødet til bøffer, krydr med salt og peber og grill dem i ca. 3 minutter på hver side. Server med agurkesalat.



Tip

Quinoa er en sydamerikansk frøsort som er rig på protein. De små frø ligner couscous gryn og er fine som variation til ris, pasta og kartofler og gode i salater.

