



Quinoa-, mandel- & myntesalat

Marokkanske couscoussalater byder på den mest vidunderlige blanding af smagsindtryk: De søde rosiner, sprøde, salte mandler og friske krydderurter er en helt uimodståelig kombination.



[Bedøm opskrift](#)



45 min

Jul – Okt

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på gluten

Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 courgette

1 aubergine

2 spsk koldpresset olivenolie, plus ekstra

til grillning

havsalt

1 fed hvidløg, knust

300 g quinoa

7 ½ dl vand

1 tsk stødt kanel

saft af ½ citron

en håndfuld mynte blade

en håndfuld koriander blade

2 avocadoer, skåret i små terninger

3 spsk lyse eller gule rosiner

kernerne fra 1 granatæble

100 g ristede, saltede mandler

Opskrift & billede venligst udlånt af "Green Kitchen Rejser"

Tilberedning

- 1 Mariner først grøntsagerne: Forvarm ovnen til 200°. Skær auberginen og courgetten i tynde skiver. Pensl dem let med olie på begge sider med en bagepensel, og læg dem i en bradepande. Drys dem med salt, og bag dem i ovnen, til de er møre og let brankede i kanterne – hold godt øje med dem undervejs, da de let brænder på. Tag grøntsagerne ud af ovnen, og læg dem i en skål. Tilsæt olivenolie og hvidløg, og stil skålen til side.
- 2 Skyl quinoaen grundigt, og lad den dryppe af. Hæld den derpå i en gryde, og tilsæt den afmålte mængde vand sammen med kanel og ½ tsk. salt. Bring vandet i kog, og skru straks ned for varmen. Lad quinoaen simre i 15-20 minutter.
- 3 Hæld den kogte quinoa i en skål, og lad den køle lidt af. Tilsæt citronsaft, krydderurter, bagte grøntsager, avocado og rosiner, og vend det hele grundigt sammen.
- 4 Pynt med granatæblekerner og mandler. Server salaten straks, eller stil den i køleskabet til senere brug. Den kan holde sig 3-5 dage.



Tip

Vi har lavet vores version glutenfri ved at bruge hvid, proteinrig quinoa, som vi koger med kanel. Vi marinerer desuden vores courgetter og auberginer selv, men du kan sikkert købe dem færdige på glas hos din lokale mellemøstlige grønt handler, hvis du ikke har tid til det.

