



Quinoafrikadeller og salat med mango

Salater med mango er skønne og fungerer som her perfekt til hjemmelavede quinoafrikadeller. Quinoa er en sydamerikansk frøsort, som er rig på protein. Quinoa passer derfor perfekt til en ny udgave af frikadeller, som vi kender dem, og så går de godt til den sprøde salat med mango og gulerødder.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Fars

2 ½ dl quinoa

5 dl vand

½ tsk salt

1 revet løg

250 g persillerødder, knoldselleri eller gulerødder

2 æg

3 spsk hvedemel

1 ½ tsk salt

Peber

1 fed hvidløg

2 spsk hakket persille

2 spsk olie til stegning

Mango-gulerodssalat

1 lille romainesalat

5 gulerødder

1 mangofrugt

Saften af 2 appelsiner

Pynt: persille

Tilbehør

Fuldkornsbrød

Opskrift og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Kom quinoaen i en sigte og skyl den godt under koldt vand. Bring vand og salt i kog. Kom quinoaen i. Kog den ved svag varme under låg ca. 20 minutter. Afdryp den i en sigte.
- 2 Skræl og riv rodfrugterne. Hak hvidløg og persille. Rør alle ingredienserne til farsen sammen. Steg frikadeller af farsen i olie på en slip-let pande.
- 3 Snit salaten. Skær gulerødderne i fine stænger. Skræl mangoen og skær den i både. Bland salat, gulerødder og mango og dryp appelsinsaften over. Pynt evt. med persille.

