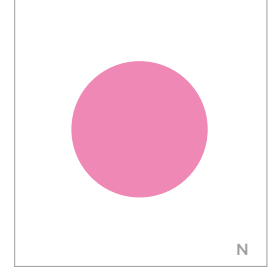




Quinoasallad med gröna linser, butternutpumpa och granatäpple

30-40 minuter



Trefärgad Quinoa



Yoghurt



Butternutpumpa



Granatäpple



Citron



Kålmix



Vittlöksklyfta



Pumpafrön



Dukkah-Njuta



Grönsaksbuljong



Gröna Linser

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Bakplåt, stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
Butternutpumpa	½ st	1 st
Dukkah-njuta 3) 9)	½ paket	1 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Trefärgad quinoa	100 g	200 g
Granatäpple	½ st	1 st
Citron	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	½ st	1 st
Gröna linser	½ paket	1 paket
Pumpaströn	20 g	40 g
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Kålmix	150 g	300 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 497 g
Energi	441 kJ/105 kcal	2190 kJ/523 kcal
Fett	3 g	14 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	15 g	74 g
Varav sockerarter	3 g	17 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	3 g	15 g
Salt	0,4 g	2,1 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjök 9) Senap 10) Selleri

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



Rosta pumpa

Sätt ugnen på 220°C/200°C (varmluft).

Koka upp en stor kastrull med **vatten***.

Halvera, kärna ur och tärna oskalad **pumpa** [½ st, 2P] i 2 cm stora bitar. Fördela dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och strö över **Dukkah-njuta** [½ paket, 2P]. Rosta i ugnen i 20-25 min, tills mjuk och gyllene.



Rosta pumpaströn

Hetta upp en torr stekpanna på medelhög värme. Rosta **pumpaströn** i 2-3 min, eller tills de börjar poppa. Lägg dem i en skål och skölj av stekpannan.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på medelvärm. Tillsätt **linser** och stek tills genomvarma, 2-3 min.

TIPS: Genom att skölja av pannan blir den svalnar, så linserna inte börjar poppa!



Koka quinoa

Tillsätt **grönsaksbuljong** och **quinoa** till det kokande vattnet. Koka upp och sänk till medelvärm. Koka tills fröna har blivit dubbelt så stora, 12-15 min.

Häll av **quinoan** i en sil, och lägg tillbaka den i kastrullen. Täck med lock och ställ åt sidan.



Blanda sallad

Blanda **yoghurt**, en generös skvätt **citronjuice**, **vitlök**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en liten skål.

Blanda **quinoa**, **kålmix**, **linser**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en stor skål.



Förbered frukt & grönt

Rulla **granatäpple** [½ st, 2P] stadigt mellan händerna så att kärnorna lossnar. Dela den på mitten. Lossa kärnorna med händerna i en skål fylld med **vatten***. Låt kärnorna sjunka till botten och ta bort det vita fruktköttet som flyter på ytan. Häll av vattnet.

Dela **citron** i klyftor. Finhacka eller pressa **vitlök** [½ st, 2P]. Skölj **linser** [½ paket, 2P].

TIPS: Genom att skala granatäpplet under vatten undviker du att färga köket rosa.



Servera

Servera **sallad** i skålar och toppa med **granatäpple**, **rostad pumpa** och **pumpaströn**. Ringla över **yoghurtdressing**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V39