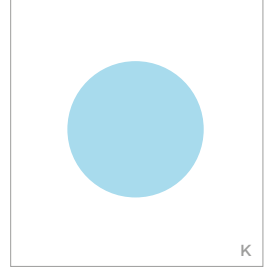




Quinoatabbouleh

med halloumi och körsbärstomater

SNABBLAGAD 20-30 minuter



Quinoa



Grönsaksbuljong



Halloumi



Körsbärstomater



Paprika



Gurka



Citron



Salladslök



Bladpersilja



Pumpafrön



Gräddfil

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, sil, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Quinoa	100 g	200 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
Körsbärstomater	1 paket	1 paket
Gul paprika	1 st	1 st
Gurka	1 st	1 st
Citron	1 st	1 st
Salladslök	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Pumpaströn	1 paket	1 paket

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 580 G
Energi	512 kJ/122 kcal	2966 kJ/709 kcal
Fett	6 g	37 g
Varav mättat fett	3 g	18 g
Kolhydrat	8 g	48 g
Varav sockerarter	3 g	18 g
Protein	6 g	36 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,5 g	3,0 g

Allergener

7) Mjök 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.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukosirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Koka quinoa

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan), **quinoa** och **grönsaksbuljong** i en medelstor kastrull.

Sänk till medelvärme och låt sjuda i ca 15 min, eller tills **quinoan** är mjuk.

Håll av vattnet och lägg tillbaka **quinoan** i kastrullen.



4. Stek halloumi

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme när **quinoan** är klar.

Håll av vattnet från **halloumin** och dutta bitarna torra med hushållspapper. Stek **halloumiskivorna** tills de är gyllene, ca 2 min på varje sida.



2. Förbered halloumi

Skär **halloumi** i 2 cm breda skivor. Blötlägg **skivorna** i en bunke med kallt **vatten*** och låt stå.



5. Blanda tabbouleh

Blanda en generös skvätt **citronjuice** med **olivolja*** i en salladsskål.

Tillsätt sedan **quinoa**, **körsbärstomater**, **paprika**, **gurka**, **persilja** och **salladslök**. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och blanda väl.



3. Förbered frukt & grönt

Halvera **körsbärstomaterna**. Kärna ur och grovhacka **paprika**. Grovhacka **gurka**.

Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor. Skiva **salladslök** tunt. Finhacka **persilja** (spara lite till garnering).

Blanda **gräddfil**, **citronzest**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



6. Servera

Fördela **quinoatabbouleh** mellan era tallrikar och toppa med **halloumi** och en klick **citron dressing**.

Garnera med **pumpakärnor** och **persilja** och servera med **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO OLIVOLJA!

Få ut det mesta av t.ex. sallader med en riktigt god extra virgin olivolja att ringla över. Förvara mörkt så den inte härsknar av värmen från spisen.