

VEGETARISK RET MED QUINOA

Virkelig nem vegetarisk ret med quinoa og en lækker blanding af majs, bønner og andre mexicansk inspirerede ingredienser. Alt sammen tilberedt i én gryde og serveret med avocado og forårsløg på toppen.

Til

- 2 fed hvidløg
- 2 spsk jalapeños (hakket)
- 1 spsk olie
- 2 ½ dl quinoa
- 2 ½ dl grøntsagsbouillon
- 2 dl frosne majs
- 1 ds kidneybønner
- 1 tsk spidskommen
- salt
- peber
- evt. chilipulver efter smag
- evt. 1 ds hakkede tomater
- 1 bdt forårsløg
- evt. 1 håndfuld frisk koriander
- 2 avocadoer
- saften fra 1 limefrugt

FEDTFATTIG

Hak hvidløg og jalapeños fint, og svits det et øjeblik i olien i en gryde.

Tilsæt quinoa, bouillon og majs. Hæld væden fra kidneybønnerne og kom dem i gryden. Krydr med spidskommen, salt, peber og evt. chilipulver. Lad retten simre under låg i 10 minutter.

Tilsæt de hakkede tomater, og lad retten simre yderligere 5-10 minutter under låg.

Rens forårsløgene og hak dem fint. Kom dem i en lille skål.

Skyl koriander og lad det dryppe af - dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Hak det groft og kom det i en skål.

Flæk avocadoerne på langs, fjern stenene og tag det grønne frugtkød ud med en ske. Skær det i tern, kom dem i en skål og pres limesaft over.

Smag retten til med salt, peber og evt. mere krydderi, og servér med forårsløg, avocado og evt. koriander på toppen

