

Quinoa kjúklingasalat

Hráefni

3 dl	quinoa
6 dl	vatn
	smá sítrónu eða lime safi
	salt og pipar
1 stk	heill kjúklingur niðurrifinn
½ poki	spínat eða annað salat
1 stk	mangó
2 stk	paprika
	furuhnetur
	graskerfræ
1 stk	avocado
1 krukka	fetaostur
	smá ólífuoía

Aðferð

- Sjóðið quinoa. Best er að setja vatn og quinoa saman í pott láta suðuna koma upp lækka svo hitann og láta malla í 12 mín. Takið af hitanum látið kólna aðeins með lokinu á og blandið svo smá sítrónu eða lime safi saman við ásamt salti og pipar og smá olíu. Látið kólna.
- Skerið spínat, papriku, kjúkling og avocado niður í bita
- Blandið öllu saman en mangóbitar fara síðastir.
- Furuhnetur og graskerfræ eftir smekk

Fyrir þá sem vilja er mjög gott að hafa salatdressingu að eigin vali með. Ég hef gert engiferdressingu sem má sjá hér:

Engiferdressing: / 1 hvítlauksgeiri / 2-3 cm engifer / 1 1/2 dl kasjúhnetur sem hafa legið í bleyti í amk 2 tíma / 3 msk eplaedik eða ris vinegar / 1/2 dl kaldpressuð ólífuoía / 3 msk hlynsíróp / smá þurrkað chili / smá maldon salt / 3 msk vatn

Uppruni: ljomandi