

Kelkáposztás, sütőtökös quinoasaláta



Hozzávalók:

1,5 dl (12 dkg) quinoa, 3 dl víz, só, 40 dkg megtisztított kimagozott sütőtök (édesburgonya vagy sárgarépa is lehet), 2 evőkanál sütéshez való olívaolaj, frissen őrölt fekete bors, 10-15 dkg durvára vágott békikel vagy zsenge kelkáposzta, 1 alma, 2-3 evőkanálnyi durvára vágott tisztított tökmag a narancsos öntethez: 3 evőkanál extrazúz olívaolaj, 3 evőkanál frissen facsart narancslé, 1 evőkanál fehérborecet vagy balsamecet, 1-1 mokkáskanálnyi morzsolt kakukkfű, só és őrölt fekete bors

1. A quinoát 10-15 percre langyos vízbe áztatjuk - ez azért kell, mert az apró szemeket egy vékony szaponin réteg védi, amit le kell mosni róla, különben keserű lehet az ételünk! Leszűrjük, leöblítjük. A vizet fölforraljuk, a quinoát beleöntjük, kissé megsózzuk, lefödve, kis lángon 12-15 perc alatt puhára főzzük. A tűzről levéve 5 percig duzzadni hagyjuk, majd villával felkeverjük, hűlni hagyjuk.
2. A sütőtököt 1,5-2 centis kockákra vágjuk, egy kisebb tepsibe szórjuk, az olívaolajjal meglocsoljuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, összeforgatjuk. Közepesen forró sütőben sütjük 25-30 percig, félidőben átforgatjuk. Hűlni hagyjuk.
3. A puha quinoát és a sült tököt egy tálba szórjuk. A durvára vágott békikelt, a meghámozott kicsumázott és 1,5 centis kockákra vágott almát meg a tökmagot hozzáadjuk.
4. A narancsos öntetnek valókát egy jól zárható kisebb üvegbe töltjük, alaposan összerázzuk. Az előkészített hozzávalókra öntjük, összekeverjük és már tálalhatjuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 340 kcal